ભાગ્યોદય

વર્ષ ૧૧ અગીઆરમા વર્ષની ભેટ માર્ચ ૧૯૨૩

આત્મજ્યોતિ

કિંવા

બ્રહ્મદર્શન

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે

અધિપતી ભાગ્યોદય.

વગર માસ્તરે અંગ્રેજી, મરાઠી, ઉર્દુ, સંસ્કૃત, બંગાળી

શીખવા માટે

માસ્ટર ઑફ નૉલેજ

જરૂર મંગાવો આ પુસ્તકથી વગર માસ્તરે તમે માત્ર થોડી મહેનતથી છ માસ અભ્યાસ કરવાથી અંગ્રેજી, હિંદી, મરાઠી, ઉર્દુ, સંસ્કૃત, બંગાળી એ ભાષાઓ સારી રીતે લખતાં, બોલતાં અને વાંચતાં આવડે તેવી શીખી શકશો. કીંમત માત્ર રૂ. ૧૦)

તેને માટે તેના લાભ લેનારા શું કહે છે તે વાંચો.

મુંબઈથી સુંદરદાસ ડોસાભાઈ લખે છે કેઃ આપનું માસ્તર ઓફ નોલેજ ઘણી સારા જ્ઞાનની ચોપડીઓના અર્થ સારે તેમ છે. વળી વગર માસ્તરે શીક્ષણ દરેક ભાષાનું લઇ શકાય તેમ છે ને દરેક ઘરમાં સંગ્રહવાને ભલામણ કરીએ છીએ.

બાંટવાથી અબ્દુરરેહેમાનખાન બાબી ચાપલા એસ્ટેટવાલા લખે છે કે આપનું માસ્તર ઓફ નોલેજ નામનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે જુદી જુદી ભાષાઓનું જ્ઞાન મેળવવા એ પુસ્તક મદદરૂપ થાય તેમ છે. તેની રચના પણ નવા શીખાઉને સહેલી પડે તેવી છે, વળી આ પુસ્તકદ્વારા જે લાભ થઇ શકાય તેના મુકાબલામાં તેની કીંમત માત્ર નામની જ કહેવાય.

વ્યવસ્થાપક ભાગ્યોદય અમદાવાદ

ભાગ્યોદયની ૧૧ મા વર્ષની ભેટ.

આત્મજ્યોતિ

કિંવા

બ્રહ્મદર્શન

લેખક અને પ્રકાશક

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે

તંત્રી ભાગ્યોદય અમદાવાદ.



પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રત ૩૦૦૦

સને ૧૯૨૩ સંવત ૧૯૭૯

મૂલ્ય રૂ. ૧—૮—૦

શ્રી ભાગ્યોદય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં જેઠાલાલ દેવશંકર દવેએ
છાપ્યું અને પ્રસિદ્ધ કર્યું. ખાડીઆ—અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

ભાગ્યોદયના ગ્રાહકોને દરવર્ષે ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ અપાય છે. ભાગ્યોદયમાં ઘણું કરીને શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિષયો ચર્ચાય છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયો તેમાં ચર્ચાય તે ઉપર ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે. ધર્મનિષ્ટ સજ્જનોને આ માસીક ઘણું ઉપયોગી થઇ પડ્યું છે. તેના વાંચકો ધર્મ ઉપર શ્રદ્ધાવાળા, ઇશ્વર સાથે એકાગ્રતા સાધવાની ઇચ્છાવાળા હોય છે. જેથી તેના ગ્રાહકોને કોઇ ધાર્મિક વિષયો ચર્ચતું આધ્યાત્મવિદ્યાનું પુસ્તક ભેટ આપવાથી ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે. અને તે માટે આવા આત્મજ્ઞાનનો રસ્તો બતાવનાર આ પુસ્તકની યોજના થઇ છે.

આ પુસ્તકમાં મનુષ્યે આત્મજ્યોતિ કિંવા બ્રહ્મનાં દર્શન શી રીતે કરવાં તેના અનેક સ્હેલા ઉપાયો બતાવ્યા છે, સંખ્યાનું રહસ્ય, સંખ્યામાં યોગનો કેવી રીતે સમાવેશ થાય છે, તે અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા શું કરવું તેના સ્હેલા રસ્તા આ પુસ્તકમાં આપેલા છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આપણાં યોગવિદ્યાનાં કેટલાંક પુસ્તકોનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે તેમ જ ઈલીઝાબેથ ટાઉનના Just how to wake tho solar plax us. (જસ્ટ હાઉ ટુ વેઇક ધી સોલર પ્લેક્સસ) સૂર્યચક્રને કેવી રીતે જાગ્રત કરવું—એ પુસ્તક તેમ જ એજ પુસ્તક ઉપરથી શ્રીયુત શીવચન્દ્ર ભરતીયાએ લખેલા સૂર્યચક્રવેધનો કેટલોક આધાર લઇ આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. જેથી તે તે સજ્જનોનો આ સ્થળે ઉપકાર માનીએ છીએ. આત્મજ્યોતિને દરેકે જાગ્રત કરવી ઘટે છે. આ પુસ્તકનો તે કાર્યમાં સજ્જનો સદુપયોગ કરશે તો અમારો શ્રમ સફળ થશે. ગ્રાહકોને અમે ધારીએ છીએ કે તત્ત્વજ્ઞાનથી ભરપુર આ પુસ્તક પસંદ પડશે જ.

ભાગ્યોદય ઓફીસ અમદાવાદ
મહાશિવરાત્રી ૧૯૭૯
તા. ૧૪–૨–૧૯૨૩

જેઠાલાલ દેવશંકર દવે.

અનુક્રમણિકા.

વગર મુડીએ અને વગર મહેનતે ધનવાન થવું હોય તો મંગાવો.

ધનવાન [ચોથી આવૃત્તિ.]

જો તમે ઘણા ઘણા ધંધા કરવા છતાં પણ દમડી દેખતા ન હો, વેપાર ધંધા કે બીજા ઉદ્યોગમાં ધારેલો લાભ ન થતો હોય; ખેતીમાં વીસ પચીસ ઘણું પકવવાની ઇચ્છા હોય, હુન્નરકળાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન મેળવી કળાકુશળ બનવું હોય, કોઇપણ ધંધાની સાથે હજારો રૂપિયા સહેલાઇથી કમાઇ શકાય એવા શોધોને શીખવાની ઇચ્છા હોય, અને આજ જન્મમાં લાખો અને કરોડો ધનના સ્વામી બનવું હોય તો આજેજ આ પુસ્તક મંગાવી ઉપયોગ કરજો આ પુસ્તકના ઉપયોગીપણાના હજારો સરટીફીકેટ મળ્યાં છે. તેની અંદર તેર ભાગમાં ૧૬૦ પ્રકરણોમાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાનનો શોધોનો અને કળાઓનો ક્રમવાર સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. કીં.રૂ.૧૦

ભાગ ૧ લો—ધનનું મહત્વ જેમાં ૨૦ પ્રકરણ છે. ભાગ ૨ જો—જેમાં ૩૦ પ્રકરણ છે. જેમાં ધનવાન થવાને કેવી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી તે છે. ભાગ ૩જો-ધંધાની શોધ અને કયા ધંધાથી ધનવાન થવાય છે તે, ભાગ ૪થો—જુદા જુદા પ્રકારની નોકરની નોકરી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે, ભાગ ૫મો વેપાર-ધનવાન થઇ શકાય તેવા અનેક જાતના વેપારો. ભાગ ૬ ઠો ખેતી-જમીનનો કસ શી રીતે વધારવો. ખાતર કયા પ્રકારનું કઇ જમીનમાં કેટલું નાખવું વિગેરે. ઉપરાંત વરસાદ, પાણીની તંગાશ શી રીતે પુરી પાડવી, જુદી જુદી જાતનાં અનાજ, તથા મરી મસાલા વિગેરેનું વાવેતર ક્યારે કેવી રીતે કરવું કે જેથી પેદાશ દર વરસ કરતાં દસ કે વીસ ઘણી વધી શકે વિગેરે. ભાગ ૭મો—ખનીજ પદાર્થોથી ધનની વૃદ્ધિ—સોનું, રૂપું વિગેરે ધાતુ સંબંધી પ્રયોગો. ભાગ ૮મો ઝવેરાતનો વેપાર. ભાગ ૯મો—હુન્નર ઉદ્યોગ-તેમાં તમામ પ્રકારના રંગ બનાવવાની રીત, રંગો રસાયનિક રીતે બનાવવાની કળા, કાગળ બનાવવાનો ઉદ્યોગ, કાચનો ઉદ્યોગ, સાબુ બનાવવા, મિણબત્તી બનાવવાની ક્રીયા, પેરાઆફર બનાવવાનો ધંધો, સીમેન્ટ બનાવવાની ક્રિયા, વાર્નિશ, શાહી,

બટનો, દીવાસળીઓ—સોનું અને રૂપું બનાવવાના ૪૦ પ્રયોગો, વીજળીની બેટરા બનાવવી. ગીલેટ કરવાની સોનેરી અને રૂપેરી ભૂકી બનાવવાની રીત, વિગેરે હજારો ઘેર બની શકે તેવા હુન્નરઉદ્યોગો કે જેમાંનો માત્ર એક જ હુન્નર હાથ કરી ધંધો કરનાર દર માસે હજારો રૂપિયા કમાઇ શકેછે. ભાગ ૧૦ ઈંગ્લીશ દવાઓ—એસેન્સ, અર્ક, ટીંચર, પેટંટ દવાઓ, સારસાપરીલા,કોલેરા મીક્ચર, સીરપ હાઇપોફોસ્ફાઇટ ઓફ લાઇમ, ક્લોરો ફોર્મ, લાઇમ જ્યુસ, વીગેરે અનેક પેટંટ દવાઓ બનાવવાના નુસ્ખા ઘણા ખર્ચે મેળવી બહાર પાડયા છે. ભાગ ૧૧ આયુર્વેદીય દવાઓ—ક્વાથો, ચુર્ણો, ગોળીઓ, આસવો, ભષ્મો રસો, વિગેરે અનેક દેશી દવાઓ બનાવવાના નુસ્ખાઓ. ભાગ ૧૨ ધનવાન બનાવનાર આધ્યાત્મિક ઉપાયો.

ભાગ ૧૩ અનેક ગરીબમાંથી ધનવાન થયેલાના જીવનચરીત્રો વિગેરે ધનવાન બનાવનાર હજારો પ્રયોગોનો આ પુસ્તકમાં સંગ્રહછે. કીં.રૂ.૧૦

ઠાંશાના હેડમાસ્તર ભગવાનજી ભાણજી લખે છે કે:—ધનવાન પુસ્તક મનુષ્યને ઘણુંજ ઉપયોગી છે. જે માણસ તેનો ઉપયોગ કરે તે ધનવાન થયા વગર રહેજ નહિ. આમાંથી મેં પાંચ સાત હુન્નરની અજમાયશ લીધો જેમાં હું ઘણોજ ફતેહમંદ થયો છું. ને આપનો આભાર માનું છું. ધનુવાન તે ધનવાનજ છે. આ પુસ્તક ખરીદવાને દરેક માણસને ભલામણ છે.

છોટાઉદેપુરથી—અબ્દુલહુસેન શમશુદીન લખે છે કે–ધનવાન નામનું પુસ્તક તેની મહેનત જોતાં કીંમત રૂ. ૧૦ રાખી હોત તો પણ થોડી છે. આપે તે બનાવી દેશી ભાઇઓને ઉત્તેજન આપ્યું છે, આવું ગુણ ભરેલું ધનવાન પુસ્તક પાસે હોય ને ધંધો કરે તો ધનવાન થઈ શકાય તેમ છે.

ચીમડાણાથી અભ્યાસઅલી શેખ ઇબ્રાહીમજી લખે છે કે આપના ધનવાન પુસ્તકથી મને સારો લાભ થયો છે. આ હિસાબે તેની કીંમત રૂ. ૨૫) રાખી હોત તોપણ ઓછીજ હતી ગરીબ વર્ગને માટે આ પુસ્તક ઘણુંજ લાભદાયક છે. અને આ પુસ્તક ખરીદવા દરેકને મારી ભલામણ છે.

ત્રિકાળદર્શક દર્પણ
અને
પ્રેતવાહનવિદ્યા

આ પુસ્તકની ૧ આવૃત્તિ ૭ માસમાં ખપી જવાથી બીજી આવૃત્તિ હમણાંજ બહાર પડી છે. જેની અંદર પ્રા—૧—પ્રવેશ, ભાગ ૧ માં મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ વિદ્યા, માર્જન કરી હીપ્નોટીઝમનો પ્રયોગ શી રીતે કરવો, ત્રિકાળજ્ઞાન શી રીતે મેળવવું અન્યને શી રીતે વશ કરવું. ભાગ ૨ માં યોગ વિદ્યા, જેમાં રાજયોગ, હઠયોગ, ઇશ્વરભક્તિ, યમ, નિયમ. આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ પ્રાપ્ત કરવી, અષ્ટસિદ્ધિ મેળવવાની કળા, મુદ્રાઓ વિગેરેનું વર્ણન, અને તેની સિદ્ધિ ભા—૩—માં ત્રિકાળદર્શક દર્પણ અને ત્રિકાળદર્શી આયના બનાવવાની વિદ્યા—દર્પણ બનાવવાની દવા અને તે જોવાની રીત, ત્રણકાળની વાત શી રીતે જાણવી ભા—૪ ત્રિકાળદર્શી વાટી બનાવવી, હજરત ભરવાની વિદ્યા. ભા—૫ પ્રેતાવાહનવિદ્યા—પ્રેતોને આવાહન કરી તેની સાથે વાતચીત કરવાની વિદ્યા ભા—૬ પ્લૅન્ચેટ બનાવવું અને ચલાવવું અને તે દ્વારા પુછેલા પ્રશ્નના જવાબ મેળવવા. ભા—૭ વશીકરણ વિદ્યા. ભા—૮ કોકશાસ્ત્ર અને રતીશાસ્ત્ર બ્રહ્મચર્ય, વીર્યપતન, શરીરરક્ષણ સ્ત્રીપુરુષના ભેદ, સ્ત્રીઓની પદ્મિની, ચિત્રણી, હસ્તીની, શંખીની એ જાતિ અને તેના લક્ષણો—કુમારી સ્ત્રીઓના બીજા ભેદ, જુદા જુદા દેશની સ્ત્રીઓ, સ્ત્રીઓની પરીક્ષા, પતિવ્રતા અને દુરાચારિણી સ્ત્રીઓના લક્ષણો, પુરુષોના શશક, મૃગ, વૃષ અને અશ્વ એ વર્ગો અને તેના લક્ષણો ગૃહસ્થાશ્રમનો આનંદ, પ્રજોત્પત્તિ, પ્રજા કેવી થાય, ગર્ભાધાન, આસન, મનમાં ઇચ્છા થાય તેવાં બાળકો જન્મે, ગર્ભની પરીક્ષા—પુત્ર જન્મશે કે પુત્રી તે, જલદી પ્રસવ થવાનો ઉપાય; વંધ્યા સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાનો ઉપાય, ગર્ભવંતી સ્ત્રી અને સુવારોગની દવા; વસાણાંઓ ધારણ કરવા. ભાગ ૧૦ મો કામશાસ્ત્ર—સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી.

ભાગ ૧૧ મું મંત્રવિદ્યા—વશીકરણનો; લક્ષ્મી પ્રાપ્તિનો, બાળરક્ષણનો, આશીર્વાદનો; મહાલક્ષ્મીની સિદ્ધિનો ધંધો મળે ને ધન વધે તેનો; વેપારમાં ધન મળે ભુત કહાડવાનો, સર્પ, ઉતારવાનો, વિગેરે અનેક મંત્રો.

ભાગ ૧૨ યંત્રવિદ્યા—જેમાં કષ્ટનીવારક, વશીકરણ, આકર્ષણ; સુખપ્રસવનો, એકવીસો યંત્ર–વીસાયંત્ર; કાર્યસિદ્ધિનો યંત્ર, બાળરક્ષક; પીશાચ જવાનો; અખૂટ ભંડારનો; વેપારમાં લાભ થવાનો વિગેરે અનેક યંત્રો.

ભાગ ૧૩–તંત્રવિદ્યા–ઇન્દ્રજાળ, ભાગ ૧૪ જાદુઇ પ્રયોગો—જેમાં વશીકરણ તંત્ર, લીંબુ ઉછાળવું, નદીમાં દૂધની ધારા ચલાવવી; દીવાસળી; વગર દીવા કરવા. કાંકરાનો રૂપીઓ કરવો, ઝાડને મુઠ મારવી, ગળામાં છરી ઘોચવી, દેવતા ઉપર ચાલવું વિગેરે અનેક જાદુઇ પ્રયોગો છે. ભા–૧૫ ચમત્કારીક પ્રયોગોનો સમાવેશ છે. ભા.૧૬ હિપ્નોટીઝમથી અનેક રોગો મટાડવાની વિદ્યા છે. હજારો વ્યાધી માત્ર પાણીથી મટાડવાની વિદ્યા રંગ રસાયન વિદ્યા વીગેરે અનેક ઉપયોગી પ્રયોગોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ છે. તેમાંનો એકજ પ્રયોગ સિદ્ધ કરવાથી હજારો રૂપિયા મેળવી શકાય છે. કીં. રૂ. ૫–૦–૦

કચ્છ અંજારથી વલભજી ભાણજી લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક દર્પણ પુસ્તક મળ્યું વાંચી ઘણોજ આનંદ થયો છે. તેમાં ઘણીજ ઉપયોગી બાબતનો સમાવેશ કરેલો છે. અને તેથી આપનો આભાર માનું છું.

અબરામાંથી કાળીદાસ કીકાભાઇ લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક દર્પણ પુસ્તક ખરીદવાથી મને ઘણોજ ફાયદો થયો છે.

મુંબાઇથી ભુરાભાઇ કાળીદાસ લખે છે કે: આપનું ત્રીકાળદર્શક દર્પણ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી છે. દરેકે દરેક કુટુમ્બે રાખવા યોગ્ય છે એ પુસ્તક પ્રકટ કરવાના તમારા શ્રમને ધન્યવાદ આપવો ઘટે છે.

મુંબાઇથી કેશવજી માધવજી લખે છે કે: આપના સ્ત્રીહસ્તશિક્ષક અને ત્રીકાળદર્શક દર્પણ વીગેરે પુસ્તકો મંગાવ્યા જે વાંચી મને ઘણોજ સંતોષ પ્રાપ્ત થયો છે. પુસ્તકની કીમત રૂ. ૫–૦–૦



आत्मज्योति

किंवा

ब्रह्मदर्शन

પ્રકરણ પહેલું

આત્મજ્યોતિ.

આત્મા જ્યોતિ સ્વરૂપ છે. આત્મજ્યોતિ સર્વપ્રકાશમાં ઉત્તમ પ્રકાશરૂપ છે, તે વિશ્વમાં પ્રકાશક, પ્રકાશમાન અને મહાન સૂર્યરૂપ છે. આ આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવાં, તેનો અનુભવ કરવો એ મનુષ્ય માત્રનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. આ આત્મજ્યોતિ મનુષ્ય માત્રના હૃદય મંદિરમાં પ્રકાશે છે. તેનો સાક્ષાત્કાર થતાં સર્વજ્ઞતાનું ભાન થાય છે, અત્યંત આનંદ અને સુખ મળે છે. આત્મા, પરમાત્મા, બ્રહ્મ, ઇશ્વર એ સર્વ આત્મજ્યોતિનાં જ નામ છે. જગતમાં સર્વ વસ્તુ તેનાથી ઉપજે છે અને તેમાં જ શમે છે.

આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટેના શાસ્ત્રોએ અનેક ઉપાયો વર્ણવ્યા છે; યોગ, ભક્તિ અને તત્ત્વવિચાર એ ત્રણ તેના મુખ્ય માર્ગ છે. આ ત્રણે માર્ગે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. મનુષ્ય માત્રે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ તેનું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે. અને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એ જ ખરો પ્રયત્ન છે.

આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે મનુષ્યે પ્રયત્નશીલ થવું જોઇએ. તેને માટે સર્વથી પ્રથમ તો પોતાનું ચારિત્ર્ય ઉચ્ચ બનાવવું જોઇએ ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય બને તો જ મનુષ્ય આ માર્ગે વળી શકે છે. તે સિવાય તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ થાય છે. આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે સદ્વિચારનું સેવન કરવું અને શુદ્ધ આચાર પાળવો એવું સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે. નિર્મળ ચરિત્ર વગર હૃદય નિર્મળ થતું નથી અને હૃદય નિર્મળ થયા વિના આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થતાં નથી.

આપણે દેવદર્શન કરવા જઇએ, ઘેર ઇશ્વર પૂજન કરીએ, સંધ્યા કરીએ, માળા ફેરવીએ છતાં પણ જો આપણું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને નિર્મળ નહિ હોય તો આપણને તેનું ફળ મળવાનું નહિ. જેમ મેલા પાણીમાં જેટલું સ્વચ્છ પાણી મેળવીએ તે પણ મેલું થાય છે તેમ ચારિત્ર્ય શુદ્ધિ વગર કરેલી સત્ક્રિયા પણ ઉચ્ચ ફળને આપી શકતી નથી, માટે આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે સર્વથી પ્રથમ અગત્ય ચારિત્ર્યની શુદ્ધિની છે.

આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે શાસ્ત્રમાં અનેક માર્ગો છે. બ્રહ્મચિંતન એ તત્ત્વવિચારનો મુખ્ય માર્ગ છે. કહ્યું છે કે: "જે જેનું ચિંતન કરે તે તે મય થઇ જાય" એ પ્રમાણે અહોનિશ બ્રહ્મનું ચિંતન કરનાર મનુષ્ય બ્રહ્મમય થઈ શકે છે. યોગના માર્ગો કઠિન છે પણ તે આપણા વ્યવહારમાં નિત્ય પળાવા યોગ્ય છે. તેનો વિધિ

અભ્યાસ થાય તો જરૂર તેનાથી ફળ મળવા સંભવ છે. તે સંબંધી યોગશિક્ષા એ નામનું અમારૂં પુસ્તક હવે પછી પ્રકટ થશે તે વાંચવાથી વધુ ખુલાસો થશે.

આપણા વ્યવહાર સાથે પરમાર્થ સાધી શકાય છે. બ્રાહ્મણાદિ દ્વિજ જાતિ માટે સ્હવારમાં સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઇ ઈશ્વરોપાસના નિમિત્તે સંધ્યા, ઇશ્વરપૂજન, જપ ઇત્યાદિ સત્કર્મ કરવાનાં હોય છે. હાલમાં પશ્ચિમના સુધારાનો પવન લાગવાથી કેટલાક સંધ્યાદિ નિત્ય કર્મ કરતા નથી, પણ ઘણા ખરા તો હંમેશાં સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરે છે જ. કેટલાક સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરવા છતાં પણ ઇષ્ટ ફળને મેળવી શકતા નથી. સંધ્યાનું ખરૂં ફળ જે મળવું જોઇએ તે ઘણાને મળતું નથી. બ્રાહ્મણો તો દરરોજ સંધ્યા કરે છે. કેટલાક નાનપણથી તે ઘરડા થતા સુધી રોજ સંધ્યા કરે છે, ત્રિકાળસંધ્યા કરે છે, છતાં તેમનામાં આત્મતેજ કિંવા બ્રહ્મતેજ પ્રકટેલું જણાતું નથી. કારણ કે તેમનામાં આત્મજ્યોતિ પ્રકટ થયેલી તેમને જણાઇ નથી હોતી. ઘણા નિત્યનિયમ તરીકે દરરોજ સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઇ પાઠ કરે છે, કેટલાક ચંડીપાઠ કરે છે, ગીતાનો, વિષ્ણુસહસ્રનામનો પાઠ કરે છે, મંદિરે દેવદર્શન માટે જાય છે, છતાં તેમને જે ફળ મળવું જોઇએ તે મળ્યું હોતું નથી. આ બધાનું કારણ એ છે કેઃ તેમણે જે પ્રથમ કરવું ઘટે છે તે કર્યું હોતું નથી.

મનુષ્ય માત્રે સર્વથી પ્રથમ વિચાર અને આચાર સુધારવા જોઇએ, જ્યાં સુધી તે સદાચારશીલ થતો નથી, સદ્વિચારનું સેવન કરતો નથી, ત્યાં સુધી તેણે કરેલી સત્ક્રિયાનું જે ફળ તેને મળવું જોઇએ તે તેને મળતું નથી અને તે તેણે કરેલો પ્રયત્ન ફળવાન ન થતાં નિષ્ફળ નીવડે છે. જેમ ઘર બાંધવા માટે જમીનમાં ઉંડા પાયા ખોદી મજ-

બુત પાયો ચણવાની પ્રથમ અગત્ય છે. અને જો મજબુત પાયો હોય તો જ તેના ઉપર ટકાઉ ઘર બાંધી શકાય છે તેમ પરમાર્થની ક્રિયામાં સર્વથી પહેલાં આચાર અને વિચાર શુદ્ધિની પ્રથમ અગત્ય હોય છે. આચારવિચાર શુદ્ધ થતાં કરેલી ક્રિયા ફળ આપનારી નીવડે છે. આજકાલ ઘણા સંધ્યાપુજા વૃધ્ધ થતા સુધી કરે છે, છતાં પણ તેમને જે ફળ મળવું જોઇએ તે ન મળવામાં તેમના આચાર વિચાર શુધ્ધ હોતા નથી એજ કારણ છે.

યોગશાસ્ત્રમાં પણ યોગવિદ્યાનાં આઠ અંગ ગણાવેલાં છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગો છે. તેમાં સર્વથી પ્રથમ યમ અને પછી નિયમનું પાલન સ્વભાવસિદ્ધ થઈ જાય તેવી રીતે કરવું જોઇએ. એ બે અંગો શુદ્ધ થયા પછી જ આગળ આસન, પ્રાણાયામાદિ અંગો સિદ્ધ કરવાનાં હોય છે. પ્રથમનાં યમ અને નિયમ એ બે અંગો આચાર અને વિચારની શુદ્ધિનાં છે, તે ન પાળવા છતાં આગળ આસન, પ્રાણાયામાદિ સાધનારને તેનું ફળ મળતું નથી. જેમ પહેલી ચોપડીથી અનુક્રમે ભણ્યા વગર સાતમી ચોપડીમાં ઓચિંતો જઈ બેસનાર કાંઇ શીખી શકતો નથી તેમ આ બે અંગો પ્રથમ સિધ્ધ કર્યા વગર આગળ જવા માગે તો તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ નીવડે છે.

માટે આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સર્વથી પ્રથમ આચાર શુદ્ધિ કરી જીવનને ઉચ્ચ બનાવવા લક્ષ આપવું જોઇએ. પવિત્ર જીવનથી હૃદય નિર્મળ થાય છે અને હૃદય નિર્મળ થતાં સ્વચ્છ આરસામાં જેમ મુખનું પ્રતિબિંબ સ્વચ્છ જણાય છે તેમ આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થઈ શકે છે. આત્મજ્યોતિ કહો, બ્રહ્મ કહો, કે પરમાત્મા કહો તે એક જ છે. તેનાં દર્શન થતાં તેનો અનુભવ થતાં મનુષ્ય કૃતકૃત્ય થઇ શકે છે.

વેદાંતનાં **તત્ત્વમસિ, અહંબ્રહ્માસ્મિ** એ વાક્યો ' આત્મા તે તુંજ છું.' 'હું બ્રહ્મ છું', એજ અર્થને સૂચવે છે. બ્રહ્મચિંતન કિંવા તત્ત્વ-વિચારનો માર્ગ પણ આચાર વિચારની શુધ્ધિ ઉપર ફળનો આધાર રાખે છે. તેમાં પણ સર્વથી પ્રથમ અગત્ય:નિર્મળ આચાર વિચાર સેવવાની છે. ભક્તિમાં પણ સર્વથી પ્રથમ આચાર શુધ્ધિની જ અગત્ય છે. આચાર શુદ્ધિ ઉપર લક્ષ ન આપતાં જે કોઇ તત્ત્વવિચાર, યોગ કે ભક્તિના માર્ગે વળે તેને ફળ ન મળતાં કરેલો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે, માટે આત્મજ્યોતિનાં દર્શન માટે કરવાની જે સત્ક્રિયા છે તેમાં સર્વથી પ્રથમ અગત્ય વિચાર અને આચાર શુદ્ધિ કરવાની છે.

પ્રકરણ બીજું.

ઇશ્વરદર્શન માટેની યોગ્યતા-ઉચ્ચ ચારિત્રની જરૂર.

યમનિયમાદિનું પાલન.

ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાની ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્યોએ સર્વથી પ્રથમ ઉચ્ચ ચારિત્ર્યનું સેવન કરવુ જોઇએ. આપણા શાસ્ત્રોમાં ઈશ્વર-દર્શનના ત્રણ માર્ગો બતાવ્યા છે, તત્ત્વવિચાર, યોગ અને ભક્તિ. આ ત્રણે માર્ગો પ્રથમ આચાર પવિત્ર કર્યા પછી જ ફળ આપનાર નીવડે છે. તે ત્રણે માર્ગોમાં સર્વથી પ્રથમ અગત્ય ચારિત્ર્યને શુદ્ધ બનાવવાની છે. ચારિત્ર્ય શુદ્ધિ માટે વિચાર અને આચાર સુધારવાના છે.

યોગનાં આઠ અંગો છે, તેમાં યમ અને નિયમ એ બે અંગો ચારિત્ર્ય શુદ્ધિનાં છે. આ યમ અને નિયમ એ બે અંગોનું જેઓ પાલન કરતા નથી તેઓ તે પછીનાં આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર ધારણા અને સમાધિ પર્યંતનાં ગમે તે અંગોનું સેવન કરવા છતાં પણ

ઇષ્ટ ફળને મેળવી શકતા નથી. આ બે અંગો જો બરોબર સિદ્ધ કરીને પછીનાં અંગો સાધે તો તે જરૂર ફળ સિદ્ધિને મેળવી શકે છે. અને તેથી ઇશ્વરદર્શન માટે ઉચ્ચ ચારિત્ર્યશીલ થવા માટે સર્વથી પ્રથમ યમનિયમનું પાલન કરવું જોઇએ.

યમનું પાલન.

યમના પાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકાર છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. તેમ નિયમના પણ પાંચ પ્રકાર છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન. શ્રી યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં યમના દસ પ્રકાર છેઃ ૧ અહિંસા, ૨ સત્ય, ૩ અસ્તેય, ૪ બ્રહ્મચર્ય, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ, ૯ મિતાહાર અને ૧૦ શૌચ.

આપણા શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **અહિંસા પ્રથમો ધર્મ.** તે ખોટું નથી. અહિંસા એ પ્રથમ ધર્મ છે. ગાંધીજી અહિંસા અને સત્ય એ બેના ઉપર સર્વથી વધુ અગત્ય આપી આજકાલ રાજકીય ચળવળ કરી રહેલા છે. આ યમનિયમાદિનું પાલન એ ચારિત્ર્ય શુદ્ધિના મજબૂત પાયા રૂપ છે.

અહિંસા—અટલે મન, વચન અને કર્મથી કોઈપણ પ્રાણીને કોઈપણ પ્રકારે પીડા ન કરવી તે, જેમ અન્ય કોઈ આપણને પીડા કરે તો જે દુઃખ થાય છે તેવું જ દુઃખ આપણે બીજાને પીડા કરી ઉત્પન્ન ન કરવું એ અહિંસા ધર્મ છે. વર્તનથી તેની હિંસા ન કરવી, વાણીથી તેને દુઃખ થાય તેવું ન કરવું અને મનથી તેનું અશુભ ન ઇચ્છવું. આ અહિંસા ધર્મનું મનુષ્ય માત્રે સર્વથી પ્રથમ સારી રીતે પાલન કરવું ઘટે છે. અને પોતાનાથી કોઈપણ પ્રાણીને જરાપણ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય તેવી ક્રિયા ન કરવી. ઘણા મનુષ્યો દેવદર્શને જાય છે, પુંજાપાઠ

કરે છે, સંધ્યાદિ કરે છે, છતાં અહિંસા ધર્મનું પાલન કરતા નથી અને તેથી તેમણે કરેલી સત્ક્રિયા નિષ્ફળ જાય છે. કોઇનું પણ અશુભ ઇચ્છવું નહિ કે તેનું અશુભ કરવું નહિ, તેના મનને દુઃખ થાય, શરીરે પીડા થાય, તેવું વર્તન ન કરવું એ અહિંસા છે. આ અહિંસાની સિદ્ધિ થતાં મનુષ્યના હૃદયમાં કોઇના પ્રતિ પણ વૈરબુદ્ધિ રહેતી નથી.

સત્ય—યમનુ બીજુ અંગ સત્ય છે સત્યનુ પાલન દરેક મનુષ્યે કરવું ઘટે છે. સત્ય બોલવું, સત્ય હિતકર અને પ્રિય વચન કહેવું, મનમાં હોય તેજ વાણીથી બોલવું અને જુઠુ બોલવું નહિ. સત્યનું યથાર્થ પાલન કરનાર મનુષ્યને વચનસિદ્ધ પ્રાપ્ત થાય છે એવું શાસ્ત્રો કહે છે. આપણે જોઇશું તો વ્યવહારમાં સત્ય બોલનારા ઘણા થોડા જ નીકળશે. ધંધા રોજગાર પ્રસંગે સત્યનો ત્યાગ કરી અસત્ય બોલનારા ઘણા હોય છે. તેઓ ઈશ્વરને માને છે, સંધ્યાદિ કરે છે છતાં દુકાને જઈ જુઠું બોલતાં અચકાતા નથી. જુઠી સાક્ષી પૂરવા આચકો ખાતા નથી, આવા મનુષ્યો સ્હેજસ્હેજમાં જુઠુ બોલે છે. પછી તેમને તેમણે કરેલી સત્ક્રિયાનું ફળ કઈ રીતે મળે? સત્ય વચન બોલનાર મનુષ્યે હમેશાં પોતે જે સાચું જાણતા હોય ને માનતા હોય તેવું વચન બોલવું, સ્વાર્થ માટે પણ અસત્ય ન બોલવું.

સત્ય એ ઇશ્વરનો સર્વોત્તમ ગુણ છે તેનું પાલન કરવાથી ઈશ્વરના અન્ય ગુણધર્મો મનુષ્યમાં પ્રકટ થાય છે, માટે મનુષ્યે ઇશ્વરદર્શનની અભિલાષા હોય તો કદી પણ અસત્ય ન બોલવું.

મુંડકોપનિષદમાં કહ્યું છે કેઃ—

सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पंथा विततो देवयानः
सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा ॥

"સત્યવાદી જ જય પામે છે, અસત્યવાદી નહિ. સત્યવડે ઉપાસકને દેવયાન માર્ગ ઉઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપવડે આ આત્મા પ્રાપ્ત થઇ શકેછે.

મનુસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કેઃ—

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ।
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः ॥

અર્થ—સત્ય બોલવું, પ્રિય બોલવું, અપ્રિય સત્ય ન બોલવું. એવા પ્રસંગમાં ભાષણ ન કરતાં મૌન જ રહેવું. અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતન ધર્મ છે.

માટે મનુષ્ય માત્રે યમના આ બીજા અંગ સત્યનું પાલન કરવું. ઘણા મનુષ્યો સત્યનું પાલન કરતા નથી તેથી જ તેમણે કરેલી સત્ક્રિયા નિષ્ફળ નીવડે છે. વૃદ્ધ થતાપર્યંત ગૌમુખીમાં હાથ ઘાલી રોજ જપ કરનારને જો તે સત્ક્રિયાનું ફળ ન મળ્યું હોય તો તે એજ કારણ છે કે તેમણે સત્યનું પાલન કર્યું હોતું નથી.

૩ **અસ્તેય**—યમનું ત્રીજું અંગ અસ્તેય છે. અયોગ્ય રીતે બીજાનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું તે અસ્તેય છે. શ્રી યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે :—

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा।
अस्तेयमिति सम्प्रोक्तमृषिभिस्तत्व दर्शिभिः ।

અર્થ—મન, વાણી અને કર્મવડે પરદ્રવ્યમાં જે નિઃસ્પૃહા છે તેને તત્ત્વદર્શી ઋષિઓ અસ્તેય કહે છે.

અન્યનું દ્રવ્ય તેની પરવાનગી વગર લેવું નહિં કિંવા ચોરી કરવી નહિ તે અસ્તેય છે. આજે ઘણા મનુષ્યો આ અંગનો પણ ભંગ કરે છે, તે ન કરતાં અસ્તેય વ્રતને ધારણ કરવું, ને પરદ્રવ્યની ઇચ્છા ન રાખવી.

૪. **બ્રહ્મચર્ય**—બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ પણ ચારિત્રને શુદ્ધ કરનાર છે. ગૃહસ્થે પુખ્ત ઉમર સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી ગૃહસ્થાશ્રમમાં પડયા પછી પરસ્ત્રીનો ત્યાગ કરવો. ત્યાગીએ તો મન, વાણી અને શરીરથી સર્વ અવસ્થામાં સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવો.

બ્રહ્મચર્યના પણ આઠ પ્રકાર છે. સ્ત્રીનું મનમાં સ્મરણ ન કરવું, સ્ત્રી સંગ સંબંધી મુખથી વાત કરવી નહિ, તેનો સંગ કરવો નહિ, સ્ત્રીને જોવી નહિ. તેની સાથે એકાંતવાર્તા કરવી નહિ, તેનો સંગ કરવાનો મનમાં સંકલ્પ ન કરવો, તેના ભોગનો નિશ્ચય કરવો નહિ, અને તેની સાથે સંગ–ભોગ ભોગવવો નહિ; એ આઠ પ્રકારે સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ એ ખરૂં બ્રહ્મચર્ય છે. આ પ્રમાણે લોકોને માટે નહિ પણ પોતાના આત્માના ઉદ્ધાર માટે બ્રહ્મચર્યને પાળવું એ મનુષ્ય માત્રનું કર્તવ્ય છે.

ગૃહસ્થાશ્રમી પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના પ્રથમના ચાર દિવસ પછી બાર દિવસ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે સ્ત્રી સંગ કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. પરસ્ત્રીને મા કે બેન સરખી જાણવી. બ્રહ્મચર્યથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. વીર્ય, પ્રાણ અને મનનો એવો સંબંધ છે કે એકનું ચલન થતાં બીજાનું ચલન થાય છે. માટે વીર્ય સ્થિર થતાં પ્રાણ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ સ્થિર થતાં મન સ્થિર થાય છે અને મન સ્થિર થતાં આત્મજ્યોતિનાં દર્શન સુલભ રીતે થાય છે. વળી બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્યનું રક્ષણ થતાં શરીર આરોગ્ય રહે છે, મજબૂત અને દૃઢ બને છે. જેથી સત્ક્રિયા ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે. માટે મનુષ્ય માત્રે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. અને વિષયીવૃત્તિનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

૫ અપરિગ્રહ—પોતાના જીવનના નિર્વાહ પુરતુ મેળવવું અને તેથી વધુ ભોગ—સાધનોનો સંગ્રહ ન કરવો, બીજાનું લેવાની ઇચ્છા ન રાખવી તે અપરિગ્રહ છે. બીજાની વસ્તુ વગર મહેનતે મેળવવાની ઇચ્છા ન રાખવી, બીજાની વસ્તુ મફત ન લેવી તે અપરિગ્રહ છે.

આ યોગના પ્રથમ અંગ યમનાં પાંચ અંગો મુખ્યત્વે છે. હવે બીજાં

અંગો ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર અને શૈાચ આ પ્રમાણેછે.

૬ **ક્ષમા**—ક્ષમા એ ગુણ વીરપુરૂષના ભૂષણ રૂપ છે. પોતાનું અહિત કરનારનું પણ વેર વાળવાની વૃત્તિથી અહિત ન કરવું, ક્રોધનેા ત્યાગ કરી સામા મનુષ્યે આપણને કરેલી હાનિ ભૂલી જવી, રાગદ્વેષથી રહિત થવું, બીજાઓ ગમે તેા આપણને દુર્વ્યસન કરી મનને ક્ષેાભ ઉપજાવે, આપણું અશુભ કરે છતાં તેનાં નિંદ્ય કર્મોને ભૂલી જઈ, તેનું વેર વાળવા વૃત્તિ ન રાખવી તે ક્ષમા છે, ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂષણ છે માટે દરેક મનુષ્યે ક્ષમાશીલ થવું જોઇએ.

ક્રોધનેા ત્યાગ કરવેા, ક્રોધ કરનાર મનુષ્ય જે સત્કર્મ કરે છે. તેના ફળને યમરાજ હરી લે છે તેથી તેનાં કરેલાં સત્કર્મ નિષ્ફળ નીવડે છે. આપણને કષ્ટ દેનાર ઉપર પણ ક્રોધ ન કરવેા અને ક્ષમા રાખવી.

૭ **ધૃતિ**—સંકટ આવે છતાં પણ ધૈર્ય રાખવું. ગમે તેવા દુઃખેા આવી પડે છતાં હિંમત હારી જવી નહિ ને ધીરજ રાખવી, પ્રયત્નમાં વિઘ્નેા આવે છતાં નિરાશ ન થતાં પ્રયત્ન જારી રાખવેા એ ધૃતિ કિંવા ધીરજ છે. પ્રયત્નશીલ મનુષ્યે હંમેશાં ધૈર્યને ધારણ કરી આગળ ઝુકાવવું જોઇએ.

૮ **દયા**—અન્યનાં દુઃખેા જોઈ આપણું હૃદય કંપે તે દયા છે. સર્વનું શુભ ઇચ્છવું, સર્વ ઉપર દયા રાખવી, એ મનુષ્ય માત્રનેા ધર્મ છે.

૯ **આર્જવ**—મનુષ્યે અહંકારી ન થવું અને સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવી. મન, વાણી અને કર્મથી નમ્રતા રાખવી, સરળતા રાખવી. હું મોટેા છું એવા અભિમાનનેા ત્યાગ કરવેા, અને સરલ મનથી હૃદયને વાણી કેામળ રાખવાં એ આર્જવ છે. આ ધર્મ દરેક મનુષ્યે પાળવેા ઘટેછે.

૧૦ **મિતાહાર**—જમવામાં પણ માત્ર દેહના પેાષણ જેટલું ખાવું પીવું તે મિતાહાર છે. જેટલું પચી શકે તેટલું ખાવું, અતિશય

ખાટા, તીખા, ખારા પદાર્થો ઓછા ખાવા. ભોજન સંબંધી નિયમો પાળવા. આથી શરીર નીરોગી રહે છે, ને બળવાન થાય છે.

૧૧ શૌચ—શરીર અને મનને પવિત્ર રાખવું. મન વચન અને શરીરથી પવિત્ર રહેવું. જળવડે સ્નાનાદિથી શરીર સ્વચ્છ કરવું તે બાહ્ય શૌચ છે અને દયા રાખવી, રાગદ્વેષ દૂર કરવા, પ્રાણાયામ કરવા, હ્રદયને પવિત્ર રાખવું, એ અંતરશૌચ છે. આ શૌચ કિંવા સ્વચ્છતાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે, મન શુદ્ધ થાય છે, મનની એકાગ્રતા સધાય છે, ઇંદ્રિયો ઉપર જય મેળવાય છે, અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, માટે મનુષ્ય માત્રે શૌચનું પાલન કરવું.

ગમે તેને અડવું, ગમે તેનું ખાવું પીવું વિગેરે ભ્રષ્ટાચારનું સેવન કરનાર શૌચના નિયમોનો ભંગ કરે છે. માટે સ્નાન કરવું, પવિત્ર રહેવું, અને શરીર, મન અને વાણીને પવિત્ર રાખવાં. અસ્પર્શાસ્પર્શ અને અભક્ષ્યાભક્ષ્ય ન કરવો. શૌચનું પાલન કરવું એ મનુષ્ય માત્રનું કર્ત્તવ્ય છે.

આ પ્રમાણે યમના નિયમોનું પાલન કરી મન અને શરીરને પવિત્ર રાખી હ્રદય નિર્મળ બનાવવું. ઈશ્વરદર્શનની ઇચ્છા રાખનાર દરેક મનુષ્યે સર્વથી પ્રથમ અગત્ય યમનું પાલન કરવાની છે. આ યમનું પાલન કર્યા વગર સંધ્યાદિ કરનારાને તેનું ફળ નથી મળતું. આજે ઘણા મનુષ્યો સત્ક્રિયા કરે છે ખરા પણ તેની સાથે જે કરવું જોઇએ તે આ યમનું પાલન કરતા નથી અને તેથી જ તેમણે કરેલી સત્ક્રિયાનું ફલ તેમને મળતું નથી.

નિયમનું પાલન.

યોગનું પ્રથમ અંગ યમ છે. તેનું પાલન કરવું એ સર્વથી પ્રથમ અગત્યછે. બીજુ અંગ નિયમ છે. નિયમનું પણ ચારિત્ર્ય શુદ્ધિને માટે પાલન કરવું એ વિશેશ અગત્યનું છે.

શ્રીપાતંજલ યોગસૂત્રોમાં નિયમ પાંચ કહ્યા છેઃ

શૌચ, તપ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, અને ઇશ્વરપ્રણિધાન. શ્રી યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં ૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિકય, ૪ દાન, ૫ ઇશ્વરપૂજન, ૬ સિદ્ધાંતવાકયશ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ અને ૧૦ હોમ. એ નિયમના ૧૦ અંગો છે. આ દસે નિયમોનું પાલન કરવું. એ ચારિત્ર્યની શુદ્ધિ ઇચ્છનારનું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે.

૧ **તપ**—પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો અને મન એ અગીયાર ઈંદ્રિયોને અયોગ્ય કર્મમાં ન યોજવી, કિંવા મન, વચન અને શરીર વડે પાપકર્મ ન કરવાં એ તપ છે.

પંચાગ્નિ સહન કરવો, જલમાં ઉભા રહેવું, મૌન સેવવું, વ્રતો કરવાં, તે પણ તપના અવાંતર ભેદો છે. મિતાહારથી શરીરને, પ્રાણાયામથી મનને અને વાણીના નિરોધથી વાણીને જે દંડ આપે છે, તે ત્રિદંડી કહેવાય છે. તે ખરો તપસ્વિ ગણાય છે. સત્ય, પ્રિય અને હિતકર બોલવું એ વાણીનું તપ છે, પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસાનું પાલન એ શરીરનું તપ છે, અને ચિત્ત સ્વસ્થ કરવું, નિષિદ્ધ વિષયોથી ઇંદ્રિયોને રોકવી, વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું, એ મનનું તપ છે. પાપ કર્મનો ત્યાગ કરવો એ તપ ઉત્તમ છે. તે સર્વેએ પાળવું જોઇએ. તપથી સર્વ સિદ્ધ થાય છે.

૨ **સંતોષ**—જે જે અન્નવસ્ત્રાદિ આવી મળે તેથી તૃપ્ત થવું, પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં સુખ માનવું એ સંતોષ છે. તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરવો, ઈશ્વરની

ઇચ્છાનુસાર જે આવી મળે તેમાં સંતેાષ રાખવેા, અમુક મારૂં છે એવી મમતાનેા ત્યાગ કરવેા એ સંતેાષ છે. મનુષ્ય માત્રે સંતેાષી થવું ઘટે છે. સુખનું મુળ સંતેાષ છે અને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે. તૃષ્ણા વાળેા મનુષ્ય ગમે તેટલા ભેાગ વૈભવેા પ્રાપ્ત છતાં સુખી થતેા નથી, જ્યારે સંતેાષી મનુષ્ય ગમે તેવી સ્થિતિમાં પણ સુખી રહી શકે છે.

૩ **આસ્તિકય**--પરમાત્માના અસ્તિત્ત્વમાં અને શાસ્ત્રમાં શ્રદ્ધા રાખવી તે આસ્તિકય છે. હૃદયમાં પરમાત્માના અસ્તિત્ત્વ માટે દઢ ગ્રંથી વાળવી, અને અવિશ્વાસ ન રાખવેા એ આસ્તિકય છે. પરમાત્મા નથી એવું માનનાર નાસ્તિક છે. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધાવાળા પુરુષે નાસ્તિક મનુષ્યેાનેા સંગ પણ ન કરવેા. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવી એજ ઈશ્વર-દર્શન માટે અનુકુળ માર્ગ છે.

૪ **દાન**—પેાતાને પ્રાપ્ત વસ્તુ યેાગ્ય પાત્રને તેના હિત અર્થે આપવી તે દાન છે. પ્રાપ્ત દ્રવ્યનેા પરેાપકારાર્થે પુણ્યકર્મમાં વ્યય કરવેા. અતિથીનું સંમાન કરવું, ગરીબેાને અને સુપાત્રને અન્ન વસ્ત્રાદિ આપવાં, ઉપદેશ આપવેા, એ સર્વ દાન ગણાય છે. સર્વ દાનમાં અન્નદાન શ્રેષ્ટ છે. તે ઉપરાંત સુવર્ણ, પૃથ્વી ને ગાયનું દાન કરવું તે પણ ઉત્તમ મનાય છે. દાન સુપાત્રને જ કરવું. અપાત્રેાને આપેલું દાન નિષ્ફળ જાય છે. દ્રવ્ય આજ છે ને કાલે નથી, લક્ષ્મી ચંચળ છે, આવવું ને જવું એ તેનેા સ્વભાવ છે, માટે જેટલું પેાતાને હાથે સત્કર્મ નિમિત્તે દાન અપાય તેટલું જ આપણું માનવું. માટે મનુષ્યે દાનશીલ સ્વભાવ રાખી બને તે પ્રમાણે દાન આપવા પ્રયત્ન કરવેા.

૫ **ઇશ્વરપૂજન**--પેાતાના ઇષ્ટદેવનું શ્રધ્ધાભક્તિપૂર્વકપૂજન કરી, ચંદન, પુષ્પ નૈવેદ્યાદિથી અર્ચન કરવું તે ઈશ્વરપૂજન છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખી, સત્ય બેાલી, અહિંસાવ્રત આચરવું, તે પણ ઇશ્વરપુજન છે.

૬ **સિદ્ધાન્તવાકય શ્રવણ**—ઉપનિષદાદિ ધાર્મિક ગ્રંથોની કથા વિધિપૂર્વક સાંભળવી તે સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ છે. તત્ત્વસાક્ષાત્કાર માટે શ્રદ્ધાપૂર્વક વેદાંત વાકયોનું શ્રવણ કરવું, મનન કરવું અને નિદિધ્યાસન કરવું એ મનુષ્યમાત્રનો ધર્મ છે.

૭ **મતિ**—યોગાદિ સત્કર્મમાં સંશય વિપર્યય રહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ છે. શ્રદ્ધાથી ઇશ્વર સહાય કરે છે. શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ વધે છે, ઉત્સાહથી કર્ત્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ રહે છે, તેથી એકાગ્રતા સિદ્ધ થાય છે, એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતિરૂપ પ્રજ્ઞા ઉપજે છે અને એ પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે.

શ્રદ્ધાવાન મનુષ્ય જ યોગ્ય કર્ત્તવ્યમાં સ્થિત રહી શકે છે માટે મનુષ્યે શ્રદ્ધાવાળા થવું જોઇએ. અનેક પ્રકારના સુખથી પણ બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ **લજ્જા**—અયોગ્ય કર્મ કરતાં લજ્જા કિંવા શરમ ઉપજવી, પરસ્ત્રીગમન કે બીજાં નિંદ કર્મ કરવાથી લોકોની શરમ ઉપજવી, લોકનો ભય થવો, તે લજ્જા કે શરમ છે. નિંદ્ય કર્મ કરતાં દરેક જણે શરમાવું જોઇએ.

૯ **જપ**—ગુરૂ ઉપદિષ્ટ મંત્રો, પ્રણવાદિ મંત્રો વિગેરે ઘણા મંત્રો છે, તેમાંના કોઇ મંત્રનો જપ કરવો તે જપ છે. બાહ્યવૃત્તિયોને અંતરમાં શમાવવા માટે જપ ઉપયોગી છે. મોંઢે મંત્ર બોલી જપ કરવો તે વાચક જપ છે. મનમાં મંત્ર જપવો તે માનસ જપ છે, મંત્રના દેવતામાં કે મંત્રના વર્ણોમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરી જપ કરવો તે ધ્યાન સહિત માનસ જપ કહેવાય છે. એક કરતાં બીજો સહસ્ર ગુણ ફળ વધુ આપે છે મંત્રનો અર્થ જાણી તે અર્થમાં વૃત્તિ પરોવી જપ કરવાથી વધુ ફળ મળે છે.

ભગવાને કહ્યું છે કે: **यज्ञानां जप यज्ञोऽस्मि** યજ્ઞોમાં જપ યજ્ઞ હું છું, જપથી ઉપાસ્ય દેવ પ્રસન્ન થાય છે, અને ઇપ્સિત અર્થની સિદ્ધિ અર્પે છે.

૧૦ હોમ—મન સહિત ૧૧ ઇન્દ્રિયો છે. તે અગીયારે ઇંદ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયોથી રોકીને બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમવી તે સાત્વિક હોમ છે, પશુ કે ફળાદિનો કોઇપણ ફળની ઇચ્છાપૂર્વક અગ્નિમાં હોમ કરવો તે દેવોને પ્રસન્ન કરવાનો હોમ છે.

આ પ્રમાણે યમ અને નિયમના અંગોનું પાલન કરનાર મનુષ્ય જ આગળ યોગ્ય સત્કર્મ કરવાનો અધિકારી થાય છે. તેનું પાલન કરવાથીજ મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય ઉજ્વળ અને મન પવિત્ર બને છે. જે પછી તે જે સત્ક્રિયા કરે છે તે સત્વર ફળ આપનારી નીવડે છે.

આપણા વ્યવહારમાં રચીપચી રહેલા અનેક મનુષ્યો રોજ સ્હવારમાં સંધ્યાદિ નિત્ય પુજાનો વિધિ કરે છે, છતાં તે આ યમ અને નિયમ એ બે અંગોનું પાલન ન કરવાથી સત્ક્રિયાના ખરા ફળને મેળવી શકતા નથી. માટે જે મનુષ્યોને આત્મજ્યોતનો સાક્ષાત્કાર કરવાની ઇચ્છા હોય તેણે સર્વથી પ્રથમ પોતાના વિચાર અને આચારની શુદ્ધિ માટે યમ અને નિયમો પાળવા જોઇએ, અને ઇશ્વર દર્શનની યોગ્યતા મેળવવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૩ જું.

સંધ્યામાં યોગનો સમાવેશ.

દ્વિજ વર્ગે હરરોજ સંધ્યા કરવાની હોય છે. બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય અને વૈશ્ય એ દ્વિજ વર્ગ ગણાય છે. તેમાં કેટલાક ક્ષત્રિય અને વૈશ્યોએ તો ઘણા કાળથી સંધ્યાને નેવે મૂકી છે બ્રાહ્મણો હજુ પણ સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ કરે છે. છતાં કેટલાક સમજ્યા વગર સંધ્યા કરતા હોવાથી સંધ્યાનું જે ફળ મળવું જોઇએ તે મળતું નથી.

પ્રાતકાલનાં કાર્યો.

મનુષ્યે સ્હવારમાં બ્રાહ્મમુહુર્તે ઉઠવું. ચાર વાગે ન ઉઠાય તો સૂર્ય ઉદય થતાં પહેલાં તો જરૂર પથારીમાંથી ઉઠી જવું જોઈએ. જાગ્રત થઈ પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરી, માંગલિક પદાર્થો કિંવા દેવપ્રતિમાનું દર્શન કરી બેઠા થવું. પછી પાણીના ત્રણ કોગળા કરવા, માંગલિક પદાર્થોમાં પોતાના જમણા હાથની હથેળી, જનોઇની બ્રહ્મગ્રંથીનો પણ સમાવેશ છે. ઉઠીને તે જોવાં. ઉઠયા પછી મળ મૂત્રાદિનું વિસર્જન કરી હાથ પગ માટી વડે સ્વચ્છ કરવા.

તે પછી દાતણ કરી મુખ સ્વચ્છ કરી સ્નાન કરવું. સ્નાનથી શરીર સ્વચ્છ કરી સંધ્યાદિ નિત્યકર્મમાં જોડાવું. દ્વિજવર્ગને શાસ્ત્રમાં ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાની આજ્ઞા છે. સ્હવારની સંધ્યા તે પ્રાતઃસંધ્યા;

બપોરની સંધ્યા તે મધ્યાન્હ સંધ્યા અને સાંજની સંધ્યા તે સાયંસંધ્યા છે.

શાસ્ત્રમાં ઉઠવાની વિધિ, મળમૂત્ર વિસર્જન કરવાની, દાતણ કરવાની અને સ્નાન કરવાની પણ વિધિ બતાવેલી છે. આપણે સઘળા સ્નાન સુધીની ક્રિયા તેા નિયમસર કરીએ જ છીએ. હવે સંધ્યા કરવામાં યેાગના બાકીના અંગેા સમાઈ જાય છે. તે બતાવવા પ્રયત્ન કરીશું.

સંધ્યારહસ્ય.

સંધ્યામાં પ્રથમ સ્વચ્છ અને શાંત સ્થળે બેસવું. મન સ્થિર કરવા **પદ્માસન** વાળી બેસવું. **આચમન** કરી **પ્રાણાયામ** કરવેા, પછી **સંકલ્પ** કરી, **ભસ્મ** ધારણ કરવાની હેાય છે.

સન્ધ્યા એ શું છે તે ઘણા સમજતા નથી. સન્ધિ પ્રકાશ એટલે પ્રાણાપાનનેા સન્ધિક્રમ એ સન્ધ્યા છે. બાહ્યસૂર્યને પ્રાતઃ સાયં સન્ધ્યા બતે જેવી રીતે આપણે પ્રત્યક્ષ અર્ધ્ય-અંજલિ આપીએ છીએ, તે પ્રકારે અંતર સૂર્યની-મણિપુરચક્ર કિંવા સૂર્યચક્રની સન્ધ્યા કરવી જોઈએ. બાહ્યસંધ્યા સૂર્ય ઉદયથી અને સૂર્ય અસ્તથી ત્રણ ઘડી સુધી કરવી જોઇએ, તેથી મોડી સંધ્યા કરવાથી પ્રાયશ્ચિત કરવું પડે છે. અને થેાડેા સમય વિલંબ થયેા હેાય તેા સૂર્યને એક અર્ધ્ય વધુ આપવેા પડે છે, અને વધુ સમય વિલંબ થયેા હેાય તેા ૧૦૮ ગાયત્રી મન્ત્ર પ્રથમ જપ્યા પછી સન્ધ્યા કરવી જોઇએ.

ભગવાન યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું છે કે,—

यावन्तोऽस्यां पृथिव्यां हि विकर्मस्थास्तु वैद्विजाः।
तेषां च पावनार्थाय सन्ध्या सृष्टा स्वयंभवा ॥
निशायां वा दिवा वापि यदज्ञानकृतं भवेत् ।

त्रिकाल सन्ध्या करणात्तत्सर्वं हि प्रणश्यति ॥

અર્થાત—આ પૃથ્વીમાં જેટલા બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય–દ્વિજજન દુરાચરણી છે તેને પાવન–પવિત્ર કરવા માટે સ્વયં બ્રહ્માએ સંન્ધ્યાવિધિ બનાવી છે. રાત્રિ કે દિવસે અજ્ઞાનવશ થઇને દુરાચરણ થઇ જાય છે–તેનો ત્રિકાલસંધ્યા કરવાથી નાશ થાય છે.

ભગવાન વેદવ્યાસે પણ કહ્યુ છે કેઃ—

तस्मान्नित्यं प्रकर्तव्यं सन्ध्योपासन मुत्तमम् ।
तदभावेऽन्य कर्मादावधिकारी भवेन्नहि ॥

એથી સન્ધ્યોપાસનાનું ઉતમ કર્મ નિત્ય કરતા રહેવું જોઇએ, એ કર્યા વગર દ્વિજ લોકો બીજા કર્મના અધિકારી થતા નથી.

સંધ્યોપાસનામાં મુખ્ય ગાયત્રીમંત્ર છે. તેમાં ૐકાર પિતૃરૂપ છે, અને ગાયત્રી માતૃરુપ છે. માર્કંડેય ઋષિ કહે છે કેઃ—

गायत्री वेदजननी गायत्री लोकपावनी ।
न गायत्र्याः परं जाप्यमेतद्विज्ञान मुच्यते ।

ગાયત્રી વેદની જનની છે. ગાયત્રી લોકપાવની છે. ગાયત્રી સમાન કોઇ જપ નથી, તેમાં જ્ઞાનવિજ્ઞાન ભરેલું છે.

ગાયત્રીમંત્રનું રહસ્ય.

ॐ भुर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि ! धियो यो नः प्रचोदयात ।

આ ગાયત્રી મંત્ર છે.—ગાયત્રી મંત્ર એ ભગવાન સૂર્ય–બ્રહ્મની ઉપાસના છે.

ૐ એ પ્રણવમંત્ર ઈશ્વરનું સ્વરુપ છે. **ભુર** એટલે પૃથ્વી, **ભુવઃ**

એટલે મધ્યદેશ અને **स्वः** એટલે સ્વર્ગ. અર્થાત્ ભૂમિ જેના શિરરુપ છે, અંતરાલ જેના હસ્તરુપ છે, અને સ્વર્ગ જેના પગરુપે છે તેવા '**भूर्भुवः स्वः**' રૂપને ધારણ કરનાર હું ॐ પુરુષ છું.

ગાયત્રી મંત્રમાં **तत्, सवितुः, वरेण्यं, भर्गः, देवस्य, धीमहि, धियः, यः, नः, प्रचोदयात्**-એમાં દશ પદ છે.

तत्—એટલે જે વાણી અને મનથી જાણી શકાય નહિ એવા, સૂર્યમન્ડલમાં જેનું ધ્યાન થાય છે તે.

सवितुः—એટલે તે સૂર્યની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય કરનાર સૂર્ય-બ્રહ્મ.

वरेण्यं—એટલે જે સર્વના આશ્રયભૂત છે અને આ જગત જેના આધારે છે તે. વરવા યેાગ્ય, પુજન કરવા લાયક.

भर्गः—એટલે જે પેાતાના સાક્ષાત્કારથી અવિદ્યા માયાની શક્તિનું દહન કરે છે તે તેજ સ્વરુપ.

देवस्य—એટલે સર્વત્ર પ્રકાશ પામનાર ને આનન્દથી ક્રીડા કરનાર દેવ.

धीमहि—એટલે 'હું તેજ છું'-અર્થાત આ અભેદ સિધ્ધ કરવાને માટે તેનું હું ધ્યાન કરૂં છું.

धियः—એટલે અન્તર્નિગૂઢ પ્રણવનેા-ॐકારનેા પ્રચાર કરનારી અંતઃકરણની વૃત્તિએાને

यः—સત્યજ્ઞાનાદિ લક્ષણ અલિંગધર્મ અર્થાત બ્રહ્મરુપ સૂર્ય.

नः—ત્રણે ભાગે મિત્ર-સૂર્ય ભેદદષ્ટિનેા અભ્યાસ કરનાર અમને

प्रचोदयात्—એટલે પ્રેરણા કરેા.

આ પ્રમાણે આપણે કેટલી ગંભીર ભાવના કરીએ છીએ કેઃ હું સૂર્યરુપ છું. મારા પ્રકાશથી સર્વ પ્રકાશિત થાય છે, સૂર્યજ મારા પ્રાણ

છે. આ રીતે મંત્રના અર્થના ભાનપૂર્વક ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો જોઇએ. ઘણા લોકો કરતા નથી.

હે ભગવન્ સૂર્ય ! જગતને પ્રકાશ આપવા માટે એકલા ફરનાર, હે જ્ઞાનમય ! સર્વનું નિયમન કરનારા યમસ્વરુપ, સર્વના પ્રાણોને અને રસોને આકર્ષણ કરનારા સૂર્ય ! આપના તેજરૂપ કિરણોનો પ્રસાર કરીને તપ્ત કરનારા તેજનો ઉપસંહાર કરી દો જેથી તમારા દસ્યસ્વરુપની આગળ રહેલા પરમ સત્યને હું દેખી શકું. અર્થાત સદ્-વસ્તુના અનુગ્રહથી તમારા સત્ય સુન્દર, અને મંગલ સ્વરૂપનાં મને દર્શન થશે. તમારા મંગલમય પરમ સત્યનાં દર્શનને લીધે હું યોગ્ય છું. હે ભગવન ! મને આપનાં દર્શન આપો.

મસ્તકમાં વિચારનું સ્ફુરણ (Vibration) થાય છે. તે અનુસાર સૂર્યચક્ર–મણિપુરચક્રનો સંકોચ અને વિકાસ થાય છે. એથી ભગવન્ પતંજલિયે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અષ્ટાંગ યોગનું પ્રતિપાદન કર્યું છે.

યમનિયમથી વિચારની શુદ્ધિ થાય છે તે આપણે આગલા પ્રકરણમાં વાંચ્યું. આસનથી દેહની શુદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામથી નાડિઓની શુદ્ધિ થાય છે, પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ થાય છે. અને ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. સંખ્યામાં આ આઠે અંગોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

જેમ જેમ દેહ, ઇન્દ્રિય, મન વિગેરેની શુધ્ધતા થાય છે, તેમ તેમ શુભ વિચાર વધે છે, આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની ધારણા કરવાથી ખરાબ વિચારો શમી જાય છે અને શુભ વિચારો ઉદ્‌ભવે છે.

ભગવાન પતંજલિએ યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કેઃ

' योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः '

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ એજ યોગનું લક્ષણ છે, અને આ પ્રમાણે સંધ્યામાં ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવા માટે આપણે પ્રાણાયામાદિ સત્ક્રિયાઓ કરવાની છે.

સંધ્યામાં ગાયત્રીનું આવાહન કરવાનું હોય છે. ગાયત્રીનું આવાહન કર્યા પછી સૂર્યને અર્ઘ્ય આપવાના હોય છે. અર્ઘ્ય આપ્યા પછી સૂર્ય ઉપસ્થાન કરવાનું હોય છે. અને તે પછી જપ કરવાના હોય છે.

સંધ્યામાં યોગનાં છ અંગોનો સમાવેશ.

યોગના યમ અને નિયમ એ બે અંગોનું સ્વરૂપ આગલા પ્રકરણમાં આવી ગયું. એ બે અંગોનું પાલન કરવાથી સંધ્યા કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે પછી આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંગોનો પણ સંધ્યામાં સમાવેશ છે. સંધ્યામાં આસન સ્થિર કરવાની પ્રથમ અગત્ય મનાય છે. આસન સ્થિર થતાં પ્રાણાયામ કરવાના હોય છે. આસન અને પ્રાણાયામ એ બે અંગો સંધ્યાના પ્રારંભમાં જ કરવાના છે અને તે પછી પ્રત્યાહાર છે.

એક પછી એક અંગો સિદ્ધ કરવાના છે. સંધ્યા કરવા ગમે તેવી જગામાં અને ગમે તેવી અવ્યવસ્થ રીતે બેસી જવાનું નથી. તે માટે સ્વચ્છ જગા હોવી જોઇએ, ત્યાં આસન વાળી સીધા ટટાર બેસવાનું વિધાન છે. આસન સિદ્ધ થતાંજ ખરી રીતે પ્રાણાયામ થઈ શકે છે. નાક ઝાલી ગમે તેમ મોંઢે બડબડી ને ગાયત્રીમંત્ર જપવો એ પ્રાણાયામ નથી. સંધ્યામાં ઘણા માણસો આવા જ પ્રાણાયામો કરે છે અને તેથી તે પ્રાણાયામના દિવ્ય ફળને મેળવી શકતા નથી.

આસન

આસન ૮૪ જાતનાં છે, શરીરની સ્થિરતા થઈ મનની સ્થિરતા જળવાય તે માટે આસનની જરૂર છે. શરીર સ્થિર થયા વગર મન સ્થિર

થતું નથી અને મન સ્થિર થયા વગર આત્મજ્યોતિમાં મન પરોવાતું નથી. માટે સંધ્યામાં આસનની પ્રથમ અગત્ય દર્શાવી છે. તેમાં સિધ્ધાસન કે પદ્માસન એ આસનો ઘણા ખરાને ઠીક પડે તેવાં છે.

સિદ્ધાસન–ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવનીમાં રાખવી અને જમણા પગની પાની ઉપસ્થ ઉપર રાખી ડોકીને નીચી નમાવી હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં કે હૃદય ઉપર ચાર આંગળ પર લગાડી સ્થિર ચિત્તે બેસવું. આંખ ઉઘાડી રાખી દૃષ્ટિ ત્રિકુટી–ભ્રકુટિમાં સ્થાપી ડાબા હાથના ચત્તા પંજા પર જમણો હાથ ચત્તો રાખી બેસવું તે સિદ્ધાસન છે.

પદ્માસન—જમણા પગને ડાબા સાથળ ઉપર અને ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર રાખીને ડોકને સ્હેજ નીચી નમાવી હડપચીને હૃદય પાસે રાખી બેસવું તે પદ્માસન ગણાય છે.

સીધા ટટાર બેસવું. કરોડ સીધી રહે તેવી રીતે બેસી પછી પ્રાણાયામ કરવાના છે. આસન સ્થિર કર્યા પછી જ પ્રાણાયામ કરવાના છે. આવી રીતે યોગનાં યમ, નિયમ અને આસન સિધ્ધ કરી પછી પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી.

પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો નિરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રણવ મંત્રનો જપ કરવાની સાથે પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભ છે અને મંત્ર વગર પ્રાણાયામ કરવા તે અગર્ભ છે.

પ્રાણાયામમાં શરીરના વાયુને નાકદ્વારા બહાર કાઢી સ્થિર થવું તે રેચક પ્રાણાયામ, બહારના વાયુને નાક દ્વારા અંતર આકર્ષવો તે પુરક અને તે વાયુને શરીરમાં રોકી રાખવો તે કુંભક છે. રેચક, પુરક અને કુંભક કરી પ્રાણાયામથી વાયુને સ્થિર કરવો તે પ્રાણાયામ છે.

વાયુ સ્થિર થતાં ચિત્ત સ્થિર થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થતાં આત્મ-જ્યોતિની ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ થઈ શકે છે. માટે પ્રાણાયામનું વિધાન સંધ્યામાં પણ સર્વથી પ્રથમ આપેલું છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડીઓ મળ રહિત થાય છે.

સ્નાનાદિથી શુદ્ધ થઈ પવિત્ર સ્થળે આસન પાથરી ઉત્તર કે પૂર્વ તરફ મુખ રાખી પદ્માસન કે સિદ્ધાસન વાળી બેસવું. પછી આસન કરી પ્રાણાયામ નિચેના રીતે કરવો.

નાકના જમણા છિદ્રને દબાવી ડાબા છિદ્રમાંથી પવનને બહાર કાઢવો, પછી નાકના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રથી બહારના પવનને અંદર ખેંચવો અને ગાયત્રી મંત્ર એકવાર બોલવો તે પૂરક છે. આ વખતે નાભિની તળે આવેલા મણિપુરચક્રમાં વિષ્ણુનું ધ્યાન ધરવું. અને મૂળબંધ રાખવો. પછી નાકનાં બંને છિદ્રોને દબાવી પવનને ચાર ગાયત્રી મંત્ર જપતા સુધી અંદર પુરી રાખવો તે કુંભક છે. આ વખતે હૃદયમાં બ્રહ્માનું કે અગ્નિનું ધ્યાન ધરવું અને જાલંધરબંધ રાખવો, પછી ઉદરના સર્વ વાયુને બે ગાયત્રી મંત્ર બોલી તેટલા સમયમાં જમણા છિદ્રમાંથી બહાર કાઢવો અને ડાબુ છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા ને કનિષ્ટકા એ આંગળીથી બંધ રાખવું, તે રેચક છે. તે વખતે ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. પછી જમણા છિદ્રમાંથી વાયુને અંદર ખેંચી પૂરક કરવો, પછી પવનને અંદર રોકી રાખી કુંભક કરવો અને પવન ડાબા છિદ્રમાંથી બહાર કાઢવો. આ વખતે પણ ઉપર પ્રમાણે ગાયત્રીમંત્રનો જપ કરવો. પવનને જે છિદ્રથી અંદર પૂર્યો હોય તે છિદ્રથી ફરી રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થાય છે. પ્રથમ પૂરક, કુંભક, રેચક કરી, ફરી પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવો તે એક પ્રાણાયામ ગણાય છે.

સંધ્યાના પ્રારંભમાં પ્રાણાયામ કરવાનો છે. આ પ્રાણાયામ કરતાંજ ઘણાને આવડતો નથી, માત્ર નાસકોરું ઝાલી રાખવું ને મોં ઉઘાડુ રાખી મંત્ર બબડી જવો એટલે પ્રાણાયામ થયો એવું માનનારા ઘણા છે. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ સ્થિર થાય છે, અને પ્રાણ સ્થિર થતાં મન સ્થિર થાય છે. મન સ્થિર થયા પછી જ આગળ સંધ્યા કરવાનું વિધાન છે.

સંધ્યા તો ઘણા કરે છે પણ તેના ખરા રહસ્યને સમજ્યા વગર ઘણા સંધ્યા કરે છે તેથી તેમને તેનું ખરૂં ફળ મળતું નથી.

પ્રાણાયામમાં મૂળબંધ, જાલંધરબંધ અને ઉડ્ડીયાનબંધ કરવાનું કહ્યું છે, તે આ પ્રમાણે છે.

મૂળબંધ—પ્રાણાયામ કરતાં પ્રાણને પ્રથમ અંદર પુરવો પડે છે. તે વખતે ગુદાને ઉર્ધ્વ સંકોચવી અને નાભિને કરોડ તરફ સંકોચી અપાન વાયુને ઉંચો ચઢાવવો તે મૂળબંધ મુદ્રા છે, આ મુદ્રાથી અપાન વાયુની અને પ્રાણવાયુની એકતા થાય છે. જેથી શરીરમાં મળ રહેતો નથી. મૂળબંધથી અપાન વાયુ ઉપર ચઢે છે તે ડુંટીની નીચે ત્રિકોણાકાર મણિપુરચક્ર કિંવા અગ્નિમંડળ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે પછી અગ્નિ અને અપાનવાયુ બંને પ્રાણવાયુમાં જાય છે જેથી અગ્નિ પ્રદિપ્ત થતાં નાભિ તળે રહેલી કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તેનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ થાય છે. કુંડલિનીને જાગ્રત કરવા મૂળબંધ મુદ્રા ઉપયોગી છે. પ્રાણને અંદર પૂરતી વખતે મૂળબંધ મુદ્રા કરવી જોઇએ તેથી પ્રાણ અપાનની એકતા થઇ કુંડલિની જાગ્રત થઈ સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરે છે.

જાલંધરબંધ—પ્રાણને અંદર પુરી કુંભક કરવો. તે વખતે જાલંધરબંધ મુદ્રા રાખવી. એટલે કંઠને સંકોચી નીચે નમાવી દાઢીને

હૃદયથી ચાર આંગળ છેટે દઢપણે રાખવી તે જાલંધરબંધ મુદ્રા છે. આથી કપાળની અંદરના છિદ્રમાં ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જવા દેતું નથી. અને ઇડા, પિંગળા નાડીના વહનનું સ્તંભન થાય છે.

ઉડ્ડીયાનબંધ—પ્રાણાયામમાં રેચક કરતી વખતે ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો પડે છે. કુંભકના અંતમાં અને રેચકના પ્રારંભમાં ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો જોઇએ. નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને બરડાની કરોડને અડે તેવી રીતે બળથી પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ મુદ્રા કહે છે. આ મુદ્રાથી પેટમાં રોકેલો પવન મધ્યનાડી સુષુમ્ણામાં થઇને બ્રહ્મરંધ્ર ભણી ઉડી જાય છે. અને બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન કરે છે તેને ઉડ્ડીયાનબંધ મુદ્રા કહે છે.

મૂળબંધથી અપાનવાયુની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે, જાલંધરબંધથી ઇડા પિંગળા નાડીનું વહન સ્તંભન પામે છે અને ઉડ્ડીયાનબંધથી શરીરમાંનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરે છે. તેથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થાય છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરી રહે છે.

પ્રાણાયામ આ ત્રણે મુદ્રાઓ સાથે કરવાથી વધુ ફળ આપનાર થાય છે. સંધ્યામાં પ્રાણાયામનું વિધાન ખરૂં છતાં ઘણાય મનુષ્યો આ ત્રણ મુદ્રાઓ સાથે પ્રાણાયામ કરતા નથી.

પ્રત્યાહાર.

પ્રાણાયામ સિદ્ધ થયા પછી સંધ્યાનાં આગળનાં અંગો આવે છે. યોગમાં પણ પ્રાણાયામ પછી પ્રત્યાહાર આવે છે. ઇંદ્રિયોને પોત પોતાના રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોમાંથી નિવૃત્ત કરી તેમને અયોગ્ય અહાર બંધ કરી, ચિત્તને આધિન કરવી તે પ્રત્યાહાર છે. અર્થાત વિષયોમાં ભટકતી ઇંદ્રિયોને રોકી ચિત્તમાં સ્થિર કરવી તે પ્રત્યાહાર છે. પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી ચિત્ત સ્થિર થતાં આત્મજ્યોતિનાં

દર્શન કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સંધ્યામાં પણ ઇંદ્રિયોને આત્મામાં સ્થિર કરવાની પહેલી જરૂર છે. ભટકતી ઇંદ્રિયોથી સંધ્યા ન થઈ શકે. પદ્માસનવાળી શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકી કુંભક કરવાથી, ત્રિકુટીમાં કે નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી, ઈષ્ટપ્રતિમા સામે ત્રાટક કરવાથી ઇંદ્રિયો સ્થિર થાય છે,

આ પ્રમાણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી જ આગળ ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ સિદ્ધ કરી શકાય છે. યોગનાં આ તમામ અંગોનો સંધ્યામાં સમાવેશ થઇ જાય છે.

પ્રથમ ભસ્મ ધારણ કરી, ત્રણ આચમન કરી, શિખા બાંધવી, પછી ત્રણ આચમન કરી માથે માર્જન કરવું, પછી આસન ઉપર જળ છાંટી આસનનું માર્જન કરવું, પછી આચમન કરી ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા, પછી સંકલ્પ કરવો પછી આચમન કરી ગાયત્રીનું આવાહન કરવું. પછી આચમન, અઘમર્ષણ કરી સૂર્યને ગાયત્રી મંત્ર બોલી ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા. સૂર્યને અર્ઘ્ય આપ્યા પછી સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવું. તે પછી ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવા.

સંધ્યામાં મુખ્ય રીતે ભસ્મ ધારણ, શિખા બંધન, આચમન પ્રાણાયામ, સંકલ્પ, માર્જન, ગાયત્રી આવાહન, સૂર્ય અર્ઘ્ય, સૂર્ય ઉપસ્થાન અને જપ કરવાના હોય છે.

ગાયત્રીનું આવાહન, સૂર્યને અર્ઘ્ય આપવા, અને સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવામાં ગાયત્રી દેવીની તેમ સૂર્ય દેવતાની, ધારણા કરવાની હોય છે. અને અંતે જે જપ કરવાના હોય છે તેમાં ધ્યાન કરવાનું હોય છે. એટલે ધારણા અને ધ્યાન એ બે અંગોનો આમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

ધારણા.

ગાયત્રીનું આવાહન કરવામાં ગાયત્રી દેવીની ધારણા પ્રથમ કરવી જોઇએ. સૂર્યોપસ્થાન અને અર્ઘ્યમાં સૂર્યનું ધ્યાન કરવું જોઇએ. અને જપમાં ધારણા અને ધ્યાન બંને હોય છે.

યોગનાં પ્રથમનાં પાંચ અંગો સિદ્ધ થયા પછી ધારણા સિદ્ધ કરવી પડે છે. ચિત્ત સ્થિર થાય છે, તોજ ધારણા થઇ શકે છે. જે દેવનું આવાહન કરવું હોય, જે દેવને અર્ઘ્ય આપવા હોય કે જે દેવનું ઉપસ્થાન કરવું હોય તે દેવની સાથે ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધારણા છે. ધારણા હૃદયમંદિરમાં રહેલા ચૈતન્યમાં, નાભિની પાછળના ભાગમાં રહેલા મણિપુર ચક્રમાં, તાળવામાં રહેલા સહસ્ત્રદલ પદ્મમાં તે તે દેવની કલ્પના કરીને તેની સાથે ચિત્તને એકાગ્ર કરીને કરવી. સંધ્યામાં ધારણા અવશ્ય કરવી જોઇએ.

ધ્યાન.

સંધ્યામાં સૂર્યોપસ્થાન કરવાનું હોય છે. તે વખતે સૂર્યનું ધ્યાન કરવું જોઇએ. પ્રથમ ધારણા થાય તે પછીજ ધ્યાન થઇ શકે છે. ધારણા કરી જે દેવની સાથે ચિત્ત એકાગ્ર કર્યું હોય તે દેવમાં ચિત્તવૃત્તિનો તૈલ ધારાની માફક અખંડ જે પ્રવાહ ચાલે તે ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીપતંજલિ મુનિએ કહ્યું છે કે:

“तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्”

એટલે–ધારણાના દેશ વિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું એકતાન થઇ જવું તે ધ્યાન છે.

આ પ્રમાણે જે દેવનું આવાહન કરવું હોય તેની પણ પ્રથમ ધારણા કરી ધ્યાન કરવાનું હોય છે. સંધ્યામાં ધ્યાન કરવાનું વિધાન છે પણ કેટલાય તે વાત સમજતા નથી. ગાયત્રીનું આવાહન

કરતી વખતે માત્ર મોઢેથી ગાયત્રીના આવાહનનો મંત્ર બોલી ગયા એટલે ચાલ્યું. સૂર્યોપસ્થાન વખતે માત્ર મંત્ર બોલી ગયા એટલે ચાલ્યું. અર્ઘ્ય આપવામાં આચમની ભરી પાણી તરભાણીમાં રેડયું એટલે ચાલ્યું. ધ્યાનની વાત તો કોરે જ રહે છે, અને તે તે વસ્તુની ધારણા અને ધ્યાન કર્યા વગર કરેલી ક્રિયા ફળ આપતી નથી. માટે સંધ્યા કરવી તે પણ સમજીને કરવી.

સમાધિ.

આ પ્રમાણે યોગનાં સાત અંગોનો સંધ્યામાં સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે આઠમું અંગ સમાધિનું રહ્યું તેનો પણ સંધ્યામાં સમાવેશ થઈ જાય છે. સંધ્યાને અંતે ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાનું વિધાન છે. તે માત્ર મોંથી ગાયત્રી મંત્ર બોલી મણકા ફેરવવા એવું નથી. તે વખતે મંત્રના અર્થમાં વૃત્તિ પરોવી, તે અર્થમાં–તે દેવમાં તન્મય થઈ જવું તે જપ છે.

ધારણા અને ધ્યાન કરવાની વસ્તુ–દેવ તે ધ્યેય કહેવાય છે. ધ્યેય વસ્તુના સ્વરુપમાં લિન થયેલું મન જ્યારે પોતાના મનનપણાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઇને માત્ર ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે. જેમ સમુદ્રમાં પડેલું જળ સમુદ્રમાં અભિન્ન થઇ જાય છે તેમ ધ્યેય વસ્તુમાં જોડાયલું મન ધ્યેય વસ્તુથી અભિન્ન થઇ જાય ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે.

ધારણા સિદ્ધ થતાં ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે, ધ્યાન સિદ્ધ થતાં સમાધિ સિદ્ધ થાય છે. રોજના અભ્યાસથી આ ક્રિયાઓ સિદ્ધ થઈ શકે છે. આપણામાંના ઘણાય દરરોજ સંધ્યા કરનારા હોય છે છતાં જોઈશું તો ભાગ્યેજ કોઇને આ અંગોની સિદ્ધિ થયેલી હશે.

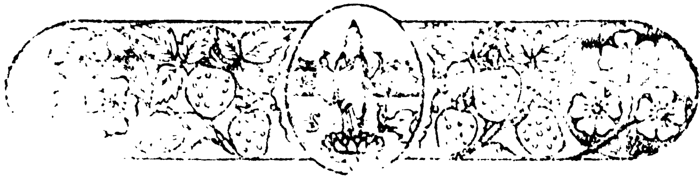
આજે યોગથી ભડકનારા ઘણા છે. યોગ તો ન સધાય એમ

માનનારા ઘણા છે. ત્યાગી લોકો જ યોગ સાધી શકે એવી ઘણાની માન્યતા છે પણ આ ભૂલ છે, આપણા વિદ્વાન ઋષિ મુનિઓએ આ યોગને જ સંધ્યા એવું બીજું રૂપ આપ્યું છે, સંધ્યામાં જ યોગના તમામ અંગોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આપણે સંધ્યા તો દરરોજ કરીએ છીએ, એટલે યોગ દરરોજ સાધીએ છીએ. છતાં યોગનું ફળ નથી મળતું તેનું કારણ એ છે કે, આપણે સમજ્યા વગર સંધ્યા કરીએ છીએ.

યોગનાં પ્રથમ બે અંગો યમ અને નિયમ કે જે આપણું ચારિત્ર્ય ઉચ્ચ બનાવનાર છે તે આપણે સિદ્ધ કર્યાં હોતાં નથી અને તેથી જેમ રેતી ઉપર કોઇ ઘર બાંધે તેમ આપણો પાયો કાચો રાખી સંધ્યા કરીએ છીએ એટલે જ સંધ્યાના ખરા ફળને મેળવી શકતા નથી.

આપણે જ્યારે સંધ્યા તો રોજ કરીએ છીએ તો પછી સમજીને કેમ ન કરવી ? યોગનાં આઠે અંગ સંધ્યામાં સમાઇ જાય છે. પ્રથમનાં બે આચારશુદ્ધિ માટે મહત્ત્વનાં છે, તે સિદ્ધ થતાં પછીનાં છ અંગોનો સંધ્યા કરતી વખતે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે, અને સંધ્યાના પરિણામી ફળ-આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવો ઘટે છે, અને તે ફળને મેળવવા ભાગ્યશાળી થવું જોઇએ.

હવે કયા કયા સ્થાનમાં ધારણા, ધ્યાનાદિ થઈ શકે તેનો વિચાર આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં કરીશું.



પ્રકરણ ચોથું.

ષડચક્ર રહસ્ય.

શરીરની અંદર પાંચ તત્ત્વો છે, દશ ઇંદ્રિયો છે, સાત ધાતુઓ છે, અને ૭ ચક્રો છે.

પંચતત્ત્વો—પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો છે. આ પાંચ તત્ત્વોમાંથી આપણું શરીર ઉપજ્યું છે એને તે પાંચ તત્ત્વોમાંજ શમાવાનું છે.

પાંચ કર્મેન્દ્રિયો—હાથ, પગ, વાણી, ઉપસ્થ અને ગુદા એ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે.

પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો—આંખ, નાક, કાન, જીભ, અને ત્વચા એ પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો છે.

ચાર અંતઃકરણ—મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ ચાર અંતઃકરણ છે.

પાંચ પ્રાણ—પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન એ પાંચ પ્રાણ છે.

પાચ કોષ—અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચકોષ છે.

ત્રણ શરીર—સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એમ ત્રણ શરીર છે.

ત્રણ શરીર અને પાંચ કોષથી આત્મા ભિન્ન છે.

પંચભૂતોના ભૌતિક દેહને સ્થૂળ શરીર કહે છે, પંચભૂત, પંચપ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને ચાર અંતઃકરણના સમૂહને સૂક્ષ્મ શરીર કહે છે. અને મલિન સત્વગુણ સહિત અવિદ્યા અંશ એ જીવનું કારણ શરીર છે.

સ્થૂળ શરીર એ **અન્નમયકોષ** છે, પાંચ પ્રાણ અને પાંચ કર્મેંદ્રિયને **પ્રાણમય** કોષ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય સહિત મન એ **મનોમય** કોશ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયસહિત બુદ્ધિને વિજ્ઞાનમયકોશ અને કારણ શરીરને **આનંદમય**કોશ કહે છે.

ત્રણે શરીર અને પાંચ કોશથી ભિન્નને આત્મા તે સચ્ચિદાનંદ રૂપ છે તેજ આત્મજ્યોતિ છે, તેજ બ્રહ્મ છે.

મુખ્ય નાડી ત્રણ છે—ઇડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા, નાકના ડાબા છિદ્રમાંથી વહન કરનારી નાડી તે ઇડા અથવા ચંદ્રનાડી છે, જમણા છિદ્રમાંથી વહન કરનારી નાડી પિંગળા અથવા સુર્યનાડી છે અને તે બન્નેની વચ્ચે સુષુમ્ણા નાડી છે.

નાભિની નીચે ને ઉપસ્થની ઉપર કંદ નામનું સ્થાન છે, એ કંદમાથી સુષુમ્ણા નાડી નીકળી મેરુદંડ—કરોડમાં થઇ કંઠ પ્રદેશ આગળ જાય છે. કંઠપ્રદેશ આગળથી નાડીની બે શાખા થઇ એક પાછળના ભાગે થઈ ભમર ગુફામાં થઇ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે, અને બીજી ત્રિકુટી-ભ્રકુટીમાં થઇ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે.

આ સુષુમ્ણા નાડી વાટે યોગીઓ સહસ્ત્રદલપદ્મમાં સ્થિત બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ સ્થિર થતાં મનસ્થિર થાય છે, ફરી નીચે કુંડલિનીનું સ્થાન છે તે ત્રણ બંધપૂર્વક

પ્રાણાયામ કરવાથી ઉત્થાન પામે છે અને તેથી સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો થઇ શકે છે.

ષડચક્રોનાં સ્થાન.

ધારણા કરવા માટે ષડચક્રો ઉપયોગનાં છે.

આ સુષુમ્ણા નાડીમાં ઘણાં ચક્રો છે. તેમાંના છ ચક્રો ષડચક્રો થી ઓળખાય છે, એ ચક્રો ધારણા માટે વધુ ઉપયોગનાં છે,

છ ચક્રો--આધારચક્ર, સ્વાધિષ્ટાન, અનાહત, વિશુદ્ધ, અને આજ્ઞા એ છ ચક્રો સુષુમ્ણામાં છે.

૧ આધારચક્ર--ગુદાસ્થાનમાં છે, તે ત્રીકોણાકારે છે, તે ચતુષ્દળ પદ્મ-અર્થાત ચાર દળવાળું છે, તેનો વર્ણ અગ્નિ જેવો છે. તે ચક્રના દેવતા શ્રી ગણપતિ છે. આ ચક્રમાં ધારણા કરવાથી પરમાનંદ થાય છે, સહજાનંદ, વીરાનંદ અને યોગાનંદનો અનુભવ થાય છે.

૨ સ્વાધિષ્ટાન ચક્ર—આ ચક્ર લિંગસ્થાનના મૂળમાં પ્રવાલના અંકુર જેવા આકારે ષડદલપદ્મ-છ દળવાળુ અને સૂર્યના જેવા રંગનું છે. તેના અધિષ્ટાતા દેવ શ્રી બ્રહ્મા છે. આ ચક્રમાં ધારણા કરી બ્રહ્માનું ધ્યાન કરાય છે.

૩ મણિપુર ચક્ર—આ ચક્ર નાભિ તળે દશ દળવાળું ત્રીકોણાકારે લાલરંગનું છે. તેના અધિષ્ટાતા દેવ શ્રી વિષ્ણુ છે. આ ચક્રમાં ધ્યાન ધરવાથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થઈ સુષુમ્ણાંનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે.

૪ અનાહતચક્ર—આ ચક્રનું સ્થાન હૃદયમાં છે. તે ગોળાકાર છે, બાર દળવાળું અને સુવર્ણના જેવા રંગવાળું છે. તેના અધિષ્ટાતા દેવ શ્રી શંકર છે.

૫ વિશુદ્ધચક્ર—આ ચક્રનું સ્થાન કંઠમાં છે, તે ગોળાકારે છે, તે સોળ દળવાળું અને ચંદ્રમા જેવા રંગનું છે. તેના અધિષ્ટાતાદેવ શ્રી રુદ્ર છે.

૬ **આજ્ઞાચક્ર**—આ ચક્રનું સ્થાન બે નેત્રો વચ્ચે ભ્રકુટીના મધ્ય પ્રદેશમાં છે. તે લંબગોળ છે, બે દળવાળું છે અને રાતા રંગનું છે. તેના અધિષ્ઠાતાદેવ શ્રી મહેશ્વર છે.

આ ષડ્દળચક્રો સુષુમ્ણામાં છે અને સાતમું ચક્ર જેને અજરામર કહે છે તે બ્રહ્મરંધ્રમાં છે.

૭ **અજરામર કે સહસ્ત્રદલપદ્મ**—આ ચક્ર બ્રહ્મરંધ્રમાં છે, તે ગોળ છે, સહસ્ત્રદલવાળું છે, સ્ફટિક જેવા રંગનું છે, અને નિરંતર સચ્ચિદાનંદ જ્યોતિસ્વરૂપ છે. ત્યાં પરબ્રહ્મનો નિવાસ છે.

આ ચક્રોમાં સ્થિત તે તે ચક્રના અધિષ્ટાતાદેવની ધારણા થઇ શકે છે. ધારણા કરી તેનું ધ્યાન થઇ શકે છે, અને ધ્યાનની પરિપક્વ દશા એ સમાધિ છે. સંધ્યામાં જપ કરતી વખતે હૃદયમાં ધ્યાન ધરવાનું હોય છે. હૃદયમાં ધ્યાન ધરી મંત્રના અર્થમાં વૃત્તિ રાખી જપ કરવાથી તે જપ ફળ આપી શકે છે, આજે તો માત્ર મણકા ફેરવી, મોંથી મંત્રો બડબડાટ બોલી જઇ માળા પુરી કરવામાં જ ઘણા સમજે છે અને તેથી સંધ્યાનું જે ખરૂં ફળ મળવુ જોઇએ તે ઘણાને મળતું નથી.

આ બધા ચક્રોમાં હૃદયપદ્મ જે અનાહતચક્ર ગણાય છે તે ઘણું ઉપયોગી છે. ત્યાં પરમાત્મા—આત્મજ્યોતિનો વાસ છે. આ ચક્રમાં પરમાત્માની ધારણા કરી ધ્યાન કરવાથી સહસ્ત્રદલપદ્મમાં સ્થિત પરબ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. યોગની ક્રિયા સાધતાં નાભિ તળે આવેલા મણિપુરચક્રમાં સ્થિતવિષ્ણુનુ ધ્યાન કરવાનું હોય છે. અને તેથી ત્યાં રહેલી કુંડલિની જેણે સુષુમ્ણાનો માર્ગ બંધ કરેલો છે. તેનું ઉત્થાન થતાં યોગી સુષુમ્ણા માર્ગે સહસ્ત્રદલપદ્મમાં સ્થિત પરમાનંદરુપ પરબ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. મણિપુરચક્ર ઘણું અગત્યનું છે, તેથી તેનું રહસ્ય હવે પછીના પ્રકરણોમાં આપીશું.



પ્રકરણ ૫ મું

મણિપુરચક્ર કિંવા સૂર્યચક્ર

આપણે જોયું કે શરીરમાં મુખ્ય છ ચક્રો છે. આ ચક્રોનો આપણા ઋષિમુનિઓએ યોગવિદ્યાથી અનુભવ કરીને તેનું વર્ણન કરેલું છે. ગુદાદ્વારથી લઇ મસ્તકમાં રહેલા બ્રહ્મરંધ્ર સુધીનાં આ મુખ્ય છ ચક્રો—મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને સહસ્ત્રદલ પદ્મ એ ચેતન ચક્રો છે. તેની વડે જ આપણા સ્થૂલ શરીરનો સર્વ વ્યવહાર ચાલે છે.

ચાર અંતઃકરણ, પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને એ સૂક્ષ્મ ભુતોના અણુઓના સમુહને લિંગદેહ કહે છે. હૃદયમાં કમલના આકારે માંસપિંડ હોય છે, તેને આવૃત કરીને હૃદયાકાશમાં—આ આત્મા, આત્માથી સંયુક્ત લિંગાત્મા રહે છે. અર્થાત આ સ્થૂલ શરીર એ લિંગદેહથી બનેલું એક સેન્દ્રિય હાલતું ચાલતું યંત્ર છે. તે વરાળથી ચાલતા એંજીન માફક નિરંતર શરીરના જીવનવ્યાપારને અને અંતઃકરણના માનસિક વ્યાપારોને ચલાવે છે.

ત્રણ નાડીઓનું સ્થાન

મનુષ્યના પાછળના ભાગમાં કરોડ આવેલી છે. તેમાં જ્ઞાનતંતુઓની બે નાડીઓ છે, એકનું નામ પિંગલા અથવા સૂર્યનાડી અને બીજીનું નામ ઇડા અથવા ચંદ્રનાડી. એ બે નાડીની વચ્ચે જે પોલાણ છે તેને સુષુમ્ણા કહે છે. આ સુષુમ્ણાની નીચે એક જ્ઞાનતંતુ-

એાનું ચક્ર છે તે ત્રિકાણુાકારે છે અને તેમાં કુંડલિની નામની પ્રાણુ શકિતનેા નિવાસ છે. આ કુંડલિની જાગ્રત થતાં સુષુમ્ણા માર્ગથી તે શકિત ઉપર જવા લાગે છે. જેમ જેમ તે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં આક્રમણ કરી શકે છે. તેમ તેમ મન ઉપરનેા પડદો ખસી જઇનેસાધકને દિવ્યદૃષ્ટિ અને અમાનુષ સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. કુંડલિની મસ્તકમાં પહોંચતાં જ સાધક મન અને દેહથી છુટેા પડી જાય છે અને તેનેા આત્મા મુક્ત થઇ શકે છે. મનુષ્યની કરોડની રચના એક વિશિષ્ટ ક્રમથી બનેલી છે. તેમાં અંગ્રે આઠમા ૭ અંકની આકૃતિ સમાન અસ્થિમણિ એક ઉપર એક એમ જોડાતાં છે. તેમાં ડાબી તરફની નાડીને ઇડા કહે છે. જમણી તરફની જ્ઞાનરજ્જુને પિંગલા કહે છે. અને બંનેની વચ્ચેના પેાલાણુને સુષુમ્ણા કહે છે. કરોડની નીચના મણુને મણિપુરચક્ર કહે છે. તેની નીચે ગુદાદ્વાર પાસેના ચક્રો મૂલાધારચક્ર કહે છે. અને તેમાં જ્ઞાનરજ્જુનું એક સુક્ષ્મતંતુ પરાવેલું છે.

કરોડમાં કુલ ૩૩ મણિ–મણુકા છે. ગર્દનમાં ૭. તેની નીચે કેડ આગળ ૫, તેની નીચે ત્રિકાણુાસ્થિમાં ૫, અને તેની નીચે ગુદાસ્થિમાં ૪ છે. એ સર્વ મળી ૩૪ મણુકા છે. આ પ્રકારે પંચ વિભાગમાં મણિઓનેા આગલેા ભાગ ચપટા હાેય છે. અને તે પેાતાના નાકામાં પરસ્પર જડેલા હાેય છે, તેનેા પાછલેા ભાગ કમાન જેવા હાેય છે. કરોડ ઉપર હાથ ફેરવવાથી આ મણિ કિંવા આંકડા એક ઉપર એક જડેલા જણાય છે–એવું યેાગદિવાકરમાં કહ્યું છે.

મૂલાધાર પ્રદેશની ઉપર જે ત્રિકાણુાસ્થિમાં પાંચ મણિ છે, તેના પેાલાણમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં ૭ ચેતન ચક્રો છે અને તેનું સ્વાધિષ્ટાન ચક્ર બનેલું છે. સ્વાધિષ્ટાન ચક્રની ઉપર કમરમાં જે પાંચ મણિ છે. તેના પેાલાણમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં અનેક ચેતન ચક્રોમાં ઘણા ઉપયેાગી

એવાં દસ ચેતન ચક્ર છે. તે દસ ચક્રના સમુહને **મણિપુરચક્ર** અથવા (**Solar Plexus**-સોલર પ્લેક્ષસ) **સૂર્યચક્ર** કહે છે, તે દસ ચક્રના સમુહવાળુ હોવાથી દસ દળવાળું ગણાય છે. આ ચક્ર નાભિની તળે પીઠ તરફના ભાગમાં છે. શાસ્ત્રકારો તેને **બ્રહ્મગ્રંથી** નામથી ઓળખે છે. અને ત્યાંથી જ આપણા શરીરમાં ફેલાયેલી સૂક્ષ્મ નાડીઓની ઉત્પત્તિ થાય છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે.

પેટની અંદર પાછલી તરફ પીઠ પાસે પેટની એક મોટી નાડીની સાથે જોડાયલું ઉદરમાં એક ચક્ર છે. એ ત્રણ મૂળતત્ત્વોનું બનેલું છે.

આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની શોધ આપણા પૂર્વજોએ હજારો વર્ષ પહેલાં કરેલી છે. પણ આપણે હાલ તેનો અભ્યાસ નહિ કરવાથી અજાન છીએ.

મણિપુરચક્રને સૂર્યચક્ર કેમ કહેવામાં આવે છે ?

સૂર્યની પ્રભાજ પ્રાણિમાત્રના શરીરમાં પ્રાણરૂપે અવસ્થિત છે. અથવા સૂર્યનું ચૈતન્યરૂપ જીવનતત્ત્વ એ સૂર્યની પ્રભા જ છે.

આખા જગતનો આત્મા, જગતનો પ્રાણ, જગતના આધારરૂપ, અને જગતનો ઉત્પાદક એકલો સૂર્ય જ છે. તેજ પ્રાણનો અપાન, અને અપાનનો પ્રાણ થઇને પ્રાણમાં પ્રાણશક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે પોતાના સંધિ પ્રકાશિત કરે છે. અર્થાત પ્રાણનો અપાનમાં લય થઈ તે બહાર આવી પાછો જવામાં જેટલી સન્ધી—સન્ધ્યા સમય —પ્રાણનો બહિર કુમ્ભક થાય છે, તેટલુંજ તેનું ગમન વખતે મુલકન્દથી જોડાયલા મણિપુર સુધી તેનું આન્દોલન થઇ તે અંદરના સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરને ચક્રાકારે ફેરવે છે અને તે વખતે ચિત્તભૂમિને તેમજ બધા અંતરાકાશને પ્રકાશિત કરે છે.

આ પ્રમાણે અંતરાકાશના પ્રકાશિત થવાથી આન્તરિક શક્તિ-

ચેાનેા વિકાસ થાય છે, આન્તર શક્તિયેાનેા વિકાસ થવાથી વિશ્વનેા વિજય થાય છે, વિજયથી સર્વત્ર આત્માની પ્રવૃત્તિ થાય છે, પ્રવૃત્તિથી આત્મજ્યેાતિ કિંવા ચિતિશક્તિનેા સાક્ષાત્કાર થાય છે અને સાક્ષાત્કારથી **कर्तुं अकर्तुं अन्यथा कर्तुं** શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, આ શક્તિજ જગત્‌માં પ્રધાન છે, એ શક્તિજ સર્વ શક્તિમાન્ છે અને જીવમાન તેમ વિદ્યમાન છે. એ અંતર્જ્યોતિ જ પરમાકાશમાં વિરાજમાન છે, એજ ॐ ની ત્રણે માત્રામાં પ્રચ્છન્ન છે, એ જ પરમ સત્ય સ્વરૂપ છે એજ વિશ્વના અનિર્દેશ્ય સ્વરૂપ છે અને એજ **सर्वं खल्विदं ब्रह्म**ની ચિતિશક્તિ છે.

મેરુદન્ડ—(કરોડ), મસ્તક, સુષુમ્ણા, ઇડા, પિંગલા એવાં અસંખ્ય ચેતનચક્રો છે. તેમાં મણિપુરચક્ર એજ સૂર્યચક્ર છે. કરોડની નીચેના ભાગમાં પ્રથમ મૂલાધાર ચક્ર છે. તેની ઉપર જનનેંદ્રિયથી ઉપર બીજું સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે, અને તેની ઉપર નાભિની તળે પીઠ તરફ મણિપુર ચક્ર છે. મેરુદન્ડનાં પાંચ અસ્થિચક્ર તેના બાહ્યાચ્છાદન રૂપે છે. તેની અન્દર સુષુમ્ણાના ભાગમાં ૧૦ ચેતનચક્રો છે, તે કમળ માફક દસદળવાળાં છે. આ દસદળવાળા મણિપુરચક્રમાંથી **બ્રહ્મરંધ્ર** સુધી જનારી સુષુમ્ણાનાડી—સૂક્ષ્મ નળી જાણે આ પદ્મ—કમળના નાળ જેવી છે. અને ચેતન ચક્રોમાંથી નીકળનાર તંતુઓના તથા તેની બહારના ભાગમાં રહેલી ઇડા, પિંગલા અર્થાત ડાબી ને જમણી સ્વરવાહિની નાડિયેાની ગ્રંથીયેાની જાળ તે જાણે આ પદ્મનાં કેસર છે. આ પ્રમાણે નાભિની તળે સુષુમ્ણા વિભાગમાં—પીઠ આગળ મેઘવર્ણનું મણિપુર ચક્ર છે. તેનાં દસ દલેામાં પૂર્વ તરફથી જોતાં અનુક્રમે સુષુપ્તિ, તૃષ્ણા, ઈર્ષ્યા, દોષદૃષ્ટિ, લજ્જા, ભય, અનુકમ્પા, મોહ, મલિનતા, વિષાદ એ પ્રકારે દસે દલેામાં દશ ભાવેાનેા ઉદય થાય છે.

પ્રાણાયામથી જીવાત્મા જ્યારે પ્રાણારૂઢ થઈ મણિપુરચક્રના પ્રત્યેક દલમાં ધારણા કરી વ્યાપ્ત થઇ જાય છે ત્યારે તેને આ દસ ભાવોનું જ્ઞાન થાય છે. આ ચક્ર સૂર્યનું ભવન સ્થાન—Solar Plexus છે. અહિંથી જ્ઞાનતંતુઓમાં પ્રકાશ ઉત્પન્ન થઇ તેનું મસ્તકમાં કેન્દ્ર બને છે. અહિંથી જ બધી નાડીયકોનો વિસ્તાર થાય છે. અને અહીંથી જ વિદ્યુત–વીજળીની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેને જ મૂલકન્દ કિંવા બ્રહ્મગ્રંથી કહે છે. અહિં પ્રાણ અને અપાન એકત્ર થઈ ઓક્ષિજનનો કમ્બન થઇ શરીરનું રક્ત શુદ્ધ થાય છે.

આત્માનું સ્થાન

પ્રશ્નોપનિષદમાં કહ્યું છે કેઃ આત્માનું સ્થાન હ્રદય છે. ત્યાં મુખ્ય ૧૦૧ નાડીયો છે. તેમાં એક એક નાડીના સો સો ભેદ છે. આ સો નાડીઓમાંથી એક એક નાડીની બ્હોતેર હજાર પ્રતિ શાખા નાડીયો છે. અર્થાત કુલ નાડીયો બ્હોતેર કરોડ બ્હોતેર લાખ, દસ હજાર, બસો એક છે. આ સર્વ નાડીઓમાં વ્યાન નામના વાયુનો સંચાર થાય છે. વ્યાન વાયુ બહારના પ્રાણવાયુને અંદર લે છે અને અંદરના અપાન વાયુને બહાર ફેંકે છે. આ પ્રકારે આખા શરીરમાં વ્યાન વાયુ રહીને રક્તાભિસરણ કરે છે. તે જ્ઞાન અને ગતિના આઘાતનો સંજ્ઞાપકછે.

સૂર્યથી નીકળનાર કિરણો સર્વ જગતમાં પ્રસાર પામે છે, એ પ્રકારે હૃદયમાંથી નીકળનારી સર્વ શરીરમાં સંચાર કરનારી નાડીઓની સહાયતાથી આ વ્યાન વાયુ સર્વ શરીરમાં સંચાર કરે છે. તેમાં સંધિગત મર્મ સ્થાનોમાં–સ્નાયુઓના સંકોચ વિકાસ કરવામાં તો તેનું વિશેષ જોર રહે છે. તેથી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પ્રત્યાવર્તન ક્રિયામાં તેની ઘણી સહાયતા મળે છે.

પ્રાણ અને અપાનનો અભાવ થતાં વ્યાનની વૃત્તિનો ઉદય થાય છે. આ વ્યાન વાયુ પ્રાણાપાનના અભાવમાં અર્થાત મધ્ય કાલમાં શ્વાસ

લઇને પ્રશ્વાસ નીકળતા પહેલાં જ જોરથી અદ્‌ભુત કાર્ય સંપાદન કરી શકે છે. જો તેને સ્થિર કરે અર્થાત્ વધુ વખત કુંભક કરે તો કોણ જાણે કે તે શું શું ફેરફાર કરી શકે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું છે કે:

अपाने जुव्हाति प्राणं प्राणे पानं तथाऽपरे ।

प्राणाऽपान गति रुद्ध्वा प्राणायाम परायणाः ।

કેટલાક અપાનમાં પ્રાણનો હોમ કરે છે. કેટલાક પ્રાણમાં અપાનનો હોમ કરે છે. એવી રીતે પ્રાણ અને અપાનની ગતિને રોકીને કેટલાય પ્રાણાયામમાં લીન રહે છે

મુલકન્દ કે સૂર્યચક્ર અથવા મણીપુરચક્રમાં અપાન—કાર્બોન—અશુદ્ધ પ્રાણવાયુ હોય છે. તેમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુ—ઓક્સિજનને મેળવી દઇ—અપાનમાં પ્રાણનો હોમ કરવો. તેવીજ રીતે શુદ્ધ પ્રાણવાયુ—ઓક્સિજનમાં અપાનવાયુ—અશુદ્ધ કાર્બોન વાયુને મેળવી દેવો તે પ્રાણમાં અપાનનો હોમ કરવા તુલ્ય છે. તેને પ્રાણાયામ કિંવા પ્રાણનો નિરોધ કહે છે. અને એ નિરોધથી **अपरे नियता हाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति.**'' હિતભુક, મિતભુક, અશાકભુક થઇ કોઇ પ્રાણનો પ્રાણમાં હોમ કરે છે.

કહ્યું છે કે "**आदित्यो ह्यै बाह्यः प्राणउदयत्येष ह्मनं चाक्षुषं पाणमनु गृह्णानः**"

સૂર્ય એ બાહ્ય પ્રાણ છે, જે નેત્ર સ્થિત પ્રાણને ગ્રહણ કરીને, તેનો ઉદય કરે છે. સુર્યના ઉદયથી જ બાહ્ય પ્રાણનો ઉદય થઈ નેત્રો દ્વારા અન્તઃપ્રાણનો ઉદય થાય છે. કેમકે નેત્રોમાં રુપગ્રહણ શક્તિ સૂર્ય દ્વારા જ ઉત્પન્ન થાય છે. એવો એ શુદ્ધ પ્રાણ—ઓક્સિજન તે

ઉદાનનું રૂપ છે. જે બાહ્ય પ્રસિદ્ધ તેજ છે તે શરીરમાં ઉદાન છે અર્થાત તે પોતાના પ્રકાશથી ઉદાન વાયુનો અનુગ્રાહક–ઉપકારક થાય છે.

અશુદ્ધ વાયુ–અપાન–કે કાર્બોનનો લય થઇ શુદ્ધ પ્રાણમા શુદ્ધ પ્રાણ–ઓકિજન ભળે છે. એ જ પ્રાણમાં પ્રાણનો હોમ છે. નિયત્ આહારથી સ્થિર રહેવાથી તેમ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રની ધારણા કરવાથી પ્રાણ શક્તિ વધે છે. તે પ્રાણશક્તિ સ્વયંપ્રકાશ, ઉત્ક્રાન્તિ-કારક છે, તો પણ બાહ્ય તેજ–સૂર્યનાં પ્રકાશકિરણો સિવાય ઉદાનવાયુ શરીરમાં રહી શકતો નથી અને તેથી પ્રાણ અપાનનો હોમ થઈ પ્રાણમાં પ્રાણનો લય પણ થઇ શકતો નથી, અર્થાત્ બાહ્ય જગત્પ્ર-કાશક સૂર્યકિરણો દ્વારા બનેલો શુદ્ધ પ્રાણવાયુનો પૂરક થતાં મણિ-પુરચક્રમાં પહોંચતાં તેને આવૃત્ત કરનારા અશુદ્ધ અપાનવાયુને રેચક કરી ત્યાં કુંભક કરે છે. કુંભકથી મણિપુરચક્રનો પૂર્ણવિકાસ થઇ તે મધ્ય આકાશમાં સૂર્ય સમાન, મધ્ય શરીરમાં હૃદયાકાશમાં પ્રકા-શમાન થાય છે.

જીવન અર્થાત ચૈતન્ય આપનાર સૂર્ય છે. તે સ્થિર અને ચર જગત્‌ના જીવરૂપ અર્થાત્ પ્રાણરૂપ છે. તે સર્વ પદાર્થોનો કર્તા, સર્વને એકત્ર કરનાર અને પ્રજાપતિ કિંવા મનુષ્યાદિ સર્વ જીવજન્તુનો સ્વામી છે. જ્યાંસુધી પ્રાણીવગના હૃદયમંદિરમાં જ્યોતિ અથવા સૂર્ય કિરણો પ્રવિષ્ટ રહે છે ત્યાં સુધી સર્વ ઇન્દ્રિયો આ નિત્ય જ્યોતિની સમીપમાંથી જ શબ્દ સ્પર્શાદિ વિવિધ વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, અને સર્વ ઇન્દ્રિયો આ જ્યોતિની એક માત્ર ક્રિયાની અનુવર્તી રહે છે. અર્થાત્ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ અને સ્નાયુમાં જીવનશક્તિ (Vital energy) પહોંચાડવાનું કામ મસ્તક કરે છે. જેવી રીતે ટેલિફોન એક્ષ્ચેંજ શહેરમાં જુદી જુદી જગાએ વાતચીત કરવાને માટે કનેકશન–સંબંધ કરી લે છે--તેવી રીતે મસ્તક શરીરમાં ક્રિયા કરે છે અને તે

ક્રિયા એટલી સૂક્ષ્મ, વેગવાળી અને બળવાન હોય છે કે જેનું જ્ઞાન અભ્યાસ વગર સહસા થઇ શકતું નથી.

મણિપુરચક્રનું સ્વરૂપ.

આ ક્રિયાના પ્રેરક અને જીવનશક્તિ પ્રદાયક મણિપુર ચક્ર જેને સૂર્યચક્ર કહે છે તેનું જ્ઞાન મેળવવુ જોઇએ. આ સૂર્યચક્ર, જ્ઞાનતંતુઓની જાળ સરખું ગુંથેલું એક ગુચ્છ છે. જે મનુષ્યના શરીરમાં નાભિ અને પીઠની મધ્યમાં હોય છે. અને જેને જઠરનુ મસ્તક (Abdominal brain) કહે છે, એથી સમજાશે કે સૂર્યચક્ર (Solar Plexus) એ શું છે. તેનેા સંબંધ મનુષ્ય શરીર સાથે કેવા પ્રકારનેા છે અને મનોવિકારોની સાથે કેવા પ્રકારનેા છે તે સમજાશે.

એ વીણાના નાભિસ્થાનમાં તારોના ગુંચળા સરખુ નાભિ પ્રદેશમાં રહેનાર શરીરના મુળકેન્દ્રરુપ છે. ત્યાંથી જ પરાવાણીનેા ઉદય થાય છે. ત્યાંથી જ કુંડાલનીનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યાંથી જ ચંદ્ર સૂર્ય નાડીયેા । આવિર્ભાવ અને તિરોભાવ થાય છે અને ત્યાંથી જ પ્રાણવાયુની સુષુમ્ણામાં ગતિ થાય છે. મનુષ્યની એ જીવનકળ છે. મસ્તકના કેન્દ્રમાં અનાહત, વિશુદ્ધ, અને આજ્ઞાચક્રને ભેદીને સહસ્ત્રદલ પદ્મમાં જ્ઞાનનેા સંદેશેા પહોંચાડનાર એજ જીવતી જાગતી વિદ્યુતની બેટરી—Electric batery છે. અહિંથી વિદ્યુતના કણ (Electron) ઉત્પન્ન થઇને મસ્તકથી પગ સુધી આખા શરીરમાં પ્રકાશ ફેલાવે છે. આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રને જાણીને ૐ ના જપપૂર્વક તેની ધારણા કરવાથી, અભ્યાસવડે તેના ઉપર સત્તા પ્રાપ્ત થતાં ચિતિશક્તિ કિંવા આત્મજ્યોતિનેા પ્રચુર સંચય થઇ મનુષ્ય શક્તિસંપન્ન બને છે. તેનું મૂળ તત્ત્વ–મુખ્ય કારણ એ છે કે જે પ્રકારે સૂર્યમાંથી પ્રકાશ નીક-

ળીને જ્યાં જ્યાં તેનો સ્પર્શ થાય છે ત્યાં ત્યાં નવજીવનનો સંચાર થઇ તેની ઉન્નતિ થાય છે, એજ પ્રકારે મણિપુરચક્ર જ્યારે બરોબર ક્રિયા કરે છે, ત્યારે શરીરના સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યૂહમાં અને બહાર સર્વત્ર આન્દોલન ક્રિયા (Vibratory action) થાય છે. અર્થાત સત્ત્વબલ પ્રસાર પામે છે. જેથી શરીર (Body) તથા જીવન (Vitality) પુષ્ટ થઈ આકર્ષણ વિકર્ષણ ક્રિયા દ્વારા સર્વત્ર વિજય પ્રાપ્ત થાય છે.

આજ કાલ ઘણા સંધ્યા કરે છે, ગાયત્રી જપ કરે છે, પ્રાણાયામ કરે છે પણ તેના રહસ્યને સમજતા નથી. આ સન્ધ્યા બહારના સૂર્યના સંધિપ્રકાશ દ્વારા આન્તર સૂર્યચક્રને પ્રકાશિત કરનારી એક ધાર્મિક ક્રિયા છે. અને ગાયત્રી મન્ત્ર એ સૂર્યચક્રની ધારણા કરીને તેનો પ્રકાશ ફેલાવનાર એક અમોઘ અસ્ત્ર છે.

ભ્રૂમધ્યમાં સચ્ચિદાનંદ તેજ સમૂહ--આત્મજ્યોતિ--તારક બ્રહ્મ છે. ત્યાં ધારણા કરવાથી તેનાં દર્શન થાય છે. મૂલાધારથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી સૂર્ય સમાન સુષુમ્ણા નાડી છે. તેમાં કરોડો વિદ્યુત સમાન અને કમળના મૃણાલ તન્તુ સમાન સૂક્ષ્મ કુંડલિની છે. ત્યાં તમની અંધકારની–અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે. અને તેનાં દર્શનથી પાપોની નિવૃત્તિ થાય છે.

બંને કાનમાં બે હાથની તર્જની આંગળી ઘાલવાથી સમસમાટ શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં મનને સ્થિર કરવાથી નેત્રોમાં નીલજ્યોતિ દેખાય છે અને હૃદયમાં પણ જણાય છે.

નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવાનો અભ્યાસ કરવાથી ચાર આંગળ છ આંગળ, આઠ આંગળ. દસ આંગળ એમ બાર આંગળ યથાક્રમે લીલો, સ્યામ, લાલ, પીળો અને કેશરી રંગ જણાય છે. આકાશના ભાગમાં

અચળ દષ્ટિ કરી જોવાથી જ્યોતિ કિરણ જણાય છે. તેમાં દષ્ટિ સ્થિર કરવાથી માથા ઉપર બાર આગળ પ્રમાણથી જ્યોતિ જણાય છે, તેથી અમરત્વ પ્રાપ્ત થાય છે એમ બ્રાહ્મણોપનિષદ્‌માં કહ્યું છે.

જો કે સૂર્યનો પ્રકાશ આપણને સ્વચ્છ શુભ્ર જણાય છે, છતાં તેમાં જુદા જુદા સાત રંગો છે. એક પહેલદાર કાચના કકડા ઉપર સૂર્યનાં કિરણોને પરાવર્ત્તન કરવાથી કિરણોનું વક્રીભવન થઇ ઝટ તેનું પ્રથક્કરણ થઇ જાય છે. અને લાલ, નારંગી, પીળો, લીલો ને આસમાની રંગનાં પ્રતિબિમ્બ પ્રકટ થાય છે. ઇન્દ્ર ધનુષ્યમાં આ રંગો જણાય છે. વેદમાં સૂર્યના રથને સાત ઘોડા જોડેલા છે એમ કહે છે. આદિત્યમંડલ શ્વેતરુપ છે અને અનેક રંગવાળાં સાત રંગનાં કિરણ જ તે રથના ઘોડા છે. તૈજસ તત્ત્વરૂપ આદિત્ય—સૂર્યદેવ જ સપ્તવિધ કિરણરુપ થઇ શીઘ્રગામી થતાં અશ્વનામ થઇ ચાલે છે. સૂર્યનારાયણની આ પ્રકારે ગતિથી શીત, ઉષ્ણ અને વર્ષારુપ ત્રણ ૠતુ જેના નાભિસ્થલરુપ છે એવા સ્વતંત્ર અવિનાશી, કાલચક્ર નિરંતર પ્રવૃત્ત થઇ રહે છે. આ કાલચક્રને આધીન થઈ સર્વ પ્રાણી ઉત્પન્ન થઇ વારંવાર વિનાશને પામે છે. વેદોક્તજ્ઞાન થતાં કાલચક્રની આધીનતા નિવૃત્ત થઈ જાય છે. જેથી વેદોક્ત ઉપાયોદ્વારા આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

સૂર્યમન્ડલાન્તર્ગત હિરણ્યમય પુરુષ એ રથી છે, મન્ડલ એ રથ છે, સાત જાતનાં કિરણો એ સાત દિવ્ય અશ્વરુપ થઇ મન્ડલ રથને નિરંતર ચલાવ્યાં કરે છે, જેનો યોગીઓ જ્ઞાનદષ્ટિથી સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. આથી મણિપુરચક્ર—કિંવા સૂર્યચક્ર, તેનાં કિરણ, કિરણોની ધારણા, અને સાત રગ એ શું છે, તેનું જ્ઞાન, તેનો પરિચય અને તેના અનુભવ સમજાશે.





પ્રકરણ છઠ્ઠું.

આત્મપ્રકાશ.

આત્મપ્રકાશ એ શું છે. એજ મણિપુરચક્ર કિંવા સૂર્યચક્ર છે. જેનું સ્થાન ગત પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરોડની નીચે મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્રની ઉપર છે. તે મણિપુરચક્રની ધારણા કરવી જોઇએ. આ મણિપુરચક્રની ધારણા કરી ત્યાં રહેલા વિષ્ણુ ભગવાનની સાથે ચિત્તવૃત્તિઓ જોડવી જોઇએ. જેમ કોઇ દૂરની વસ્તુ જોવા દુરબિનમાં બરોબર જોવાનું હોય છે તેમ શરીરાકાશમાં રહેલા આ મણિપુરચક્રની પણ ધારણા કરવી જોઇએ.

મનુષ્ય શરીરમાં મસ્તકમાં રહેલ સહસ્રદલપદ્મમાં સ્થિત પરબ્રહ્મ પ્રત્યક્ષ સૂર્યસમાન, શ્રેષ્ઠજ્યોતિ સમાન, સર્વ પ્રકાશરૂપ અને સ્વયંપ્રકાશક છે. તેના પ્રકાશથી મનુષ્ય વિશ્વપ્રેમી, વિશ્વધર્મી અને વિશ્વવિજયી બની શકે છે. એ ધન સમ્પાદન કરનાર સર્વથી મહાન વિશ્વવ્યાપક વિભુ છે. એ આન્તરબાહ્ય વિશ્વના–સર્વભૂતમાત્રના પ્રેરક, સ્વયંપ્રકાશ મહાન સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર છે. તે જેટલું પ્રકાશમાન, જેટલું ઓજસ્વી હોય છે, તેટલુંજ મધુર, સુન્દર દર્શનીય અને અચ્યુત છે.

યોગરહસ્ય.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે: **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** ચિત્તની

વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે. આપણે યોગવિદ્યાને પડતી મૂકી છે, યોગનું નામ સાંભળી ભડકીએ છીએ; યોગનાં અંગોનો અભ્યાસ કરતાં ડરીએ છીએ. આપણાથી યોગ ન સધાય એમ માની બેઠા છીએ, એ તો ત્યાગીનું કામ એમ કહીએ અને તેથીજ યોગના ખરા રહસ્યનું ફળ આપણે મેળવી શકતા નથી. સંધ્યામાં દરરોજ યોગને સાધીએ છીએ તેનું જ્ઞાન આપણને નથી તેથી માથા ઉતાર સંધ્યા કરીએ છીએ. જેથી સંધ્યાનું ફળ પણ મેળવી શકતા નથી.

આપણે યોગથી ભડકીએ છીએ પણ આપણા ઋષિમુનિયોએ તો સંધ્યામાંજ યોગનો સમાવેશ કરી દીધો છે, અને દરેક દ્વિજ જાતિએ દરરોજ ત્રીકાળસંધ્યા કરવી જ જોઇએ એવી આજ્ઞા કરેલી છે. સંધ્યા કિંવા યોગનો અર્થ કોઇ બે પદાર્થોને એકત્ર કરવા કોઈ ક્રિયા કરવી તે છે. એ બે પદાર્થો (Positive) સબલ અને (negative) નિબલ હોય છે તો જ એકત્ર થઇ શકે છે. તેનુ પ્રકાશ એ કાર્ય છે અને તે પ્રકાશ જીવનું અને આત્માનું એકીકરણ કરે છે.

ચિત્તને વૃત્તિરુપ ન થવા દેવું એજ યોગનું ખરૂં લક્ષણ છે. તેમાં 'ચિત્ત' મૂલ છે અને વૃત્તિયો એ તેની શાખાઓ છે. જ્યારે કોઈ રીતે મુળનો ઉચ્છેદ થઇ જાય તો પછી શાખાઓ કઇ રીતે રહી શકે? પરંતુ મૂળનો નાશ થતાં પણ બીજનો નાશ થતો નથી. બીજ તો હંમેશાને માટે અમર છે. કોઈ કારણથી ભલે તે સુપ્તાવસ્થામાં પડયું રહે, પરંતુ સમય મળતાં તેની અંકુર શક્તિનો વિકાસ થઇ તેનું મૂર્તસ્વરુપ બનવામાં વાર લાગતી નથી. જેનું અસ્તિત્વ નથી હોતું તેનુ કદી અસ્તિત્વ હોતું નથી. અને જેનું કોઇ પણ રુપમાં અસ્તિત્વ હોય છે તેનો કદી લય થતો નથી. અને આ નિયમાનુસાર શક્તિ નિરન્તર સ્ફુરણરુપ છે. કેટલોક સમય કોઇ સંયોગવિયોગ વશ, તે બીજશક્તિ, કોઇ નિરુદ્ધાવ-

આમાં તિરોહિત રહે છે; પરંતુ અનુકૂલ સમય મળતાં તેનો વધુ જોરથી આવિષ્કાર થાય છે. પવન, જળ, વિદ્યુત, વરાળ વિગેરે ને કોઇ યુક્તિથી નિરોધ કરતાં કેટલોક વખત નિસ્પંદ રહી શકે છે, પણ જ્યારે તેને સમય મળી જાય છે ત્યારે તેની ગતિ હજારગણી થઇને તે જોરથી બહાર નીકળે છે, અને જે જે પ્રકારે તેને રોકવાનો યત્ન કર્યો હોય છે તેની જ રીતે વધુ પ્રબલ થઇ તે ઉગ્રરુપ ધારણ કરે છે. એ નિયમ સર્વ કોઇ જાણે છે.

યોગસાધનાનું સ્વરુપ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને કહ્યું છે કે: " એકાન્તમાં બેસી ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોને વશ કરીને, નિરિચ્છા ભાવથી યોગને સાધવો જોઇએ. શુદ્ધ સ્થાનમાં આસન પાથરી, ચિત્તની એકાગ્રતા કરવા માટે તે ઉપર બેસી શરીરને સ્થિર–સીધું–ટટાર રાખીને નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવી જોઇએ. આ અભ્યાસ કરવાથી મનુષ્ય પરમ શાન્તિને પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત યોગનો અભ્યાસ ધીમે ધીમે કરી શાન્તિ મેળવવી જોઇએ. આ ચંચળ મન જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં ત્યાંથી તેને પાછું લાવી આત્મામાં લીન કરવું જોઇએ. "

આ સાંભળીને અર્જુને કહ્યું કે:—" ભગવન્, આપે જે યોગ સાધવાનો ઉપદેશ કર્યો, તેમાં ચિત્તનું સ્થિર રહેવું એ બિલકુલ અસંભવ છે. મન ઘણું ચંચળ છે, બળવાન અને તોફાની છે, તેનો નિગ્રહ વાયુની માફક દુષ્કર છે. "

આ સાંભળી ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણે સમાધાન કર્યું કે—નિઃસંશય, આ મન ઘણુંજ ચંચળ અને કાબુમાં ન રહી શકે એવું છે, પરન્તુ હે મહાબાહુ, અભ્યાસથી અને દૃઢ વૈરાગ્યથી તેનો નિગ્રહ કરવો જોઇએ. છતાં જે પોતે પોતાના વશમાં નથી, તેવાને યોગ સિદ્ધ થવો અસંભ-

વિત છે. આ સ્પન્દશક્તિ–ચિત્તની વૃત્તિયો–ચિત્તના તરંગો, એ વાયુની લીલા અને વરાળને રોકવા તુલ્ય છે. તેની ગતિને રોકવી અને તેને નિશ્ચેષ્ટ કરવી એ મહાકઠિન છે.

વાણીસ્થાન–નાદબ્રહ્મ.

વાણી ચાર છે. પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈખરી.

આ સ્પન્દન, વિચારસ્ફુરણ વિજ્ઞાનઘન તત્ત્વની સિદ્ધાવસ્થા છે. એ સ્વાભાવિક સહજ સમુદ્‌ભૂતા શક્તિ છે અને શરીરના કણકણમાં ભરેલી છે, એ પ્રકાશરૂપ શક્તિથી આ વિજ્ઞાનઘનતત્ત્વ અખન્ડ ઉન્મુખ, અખંડ સ્પન્દનશીલ–સ્ફૂર્તિમાન છે. આ સ્પન્દન–વિચારનાં આંદોલનો (Thought–Vibration) કારણરૂપ થઇ જે જે પદાર્થોમાં અર્થાત્ મહત્, અસ્મિત, પંચતન્માત્રા વિગેરે દ્રવ્યોમાં પ્રવેશ કરે છે, તેને વિશેષ પ્રકાશિત કરે છે. આ વિજ્ઞાનઘન તત્ત્વ જડચૈતન્યની લીલા છે, અને આન્તર જગત્‌નું સૂક્ષ્મકેન્દ્ર છે. તેનું આદિ સ્ફુરણ, એ ભવિષ્યમાં ઉદય થનારી વર્ણાત્મક વાણીનું મૂળ–બીજ છે. એથી જ તેને '**પરા વાણી**' કહે છે. અહિંથી ॐ ની પ્રથમ માત્રા **अ** નો પ્રકાશ થાય છે. આ પરાવાણી વિશેષ ઉન્મુખ થઈ હૃદયસ્થ પ્રાણને જુએ છે ત્યારે તેને **પશ્યન્તી** વાણી કહે છે. અહિંથી ॐ ની બીજી માત્રા **उ** નો પ્રકાશ થાય છે. તે પછી આગળ આ વાણી બુધ્ધિ વૃત્તિમાં ભળે છે, અને તે મર્મવ્યુહના જ્ઞાન તન્તુઓનાં આન્દોલન કરી કન્ડ પ્રદેશમાં વિચારનું રુપ ધારણ કરે છે. એથી એ **મધ્યમા** વાણી કહેવાય છે. વિચારના રુપમાં બદલાયલું સ્ફુરણ, પ્રાણવૃત્તિમાં ભળી વાણીસ્થાનમાં રહેલા મર્મવ્યૂહના ક્રિયા તન્તુને સંચાલિત કરીને વર્ણાત્મક શરીર ધારણ કરે છે તેને વૈખરી વાણી કહે છે. અહિં ॐ ની અર્દ્ધ માત્રા **म्** સમાપ્ત થઇ જાય છે અને વાણી તિરોહિત થઈ જાય છે.

આ પ્રકારે પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈખરી રુપને ધારણ કરનારી નાદશક્તિ, વસ્તુતઃ જ્ઞાનશક્તિના ક્રમવિકાસભૂત વિકસિતરુપ વિશેષ છે. એથી શાસ્ત્રમાં તેને જ્ઞાનમૂલક વાણી કહી છે.

આ જ્ઞાનમૂલક વાણી–ધ્વનીરુપ પરાવાણીનો ઉદય મણિપુરચક્રમાંથી જ થાય છે. અહિથી જ વૃત્તિયો ઉત્પન્ન થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કેઃ યોગાભ્યાસીનો આલોકકે પરલોકમાં નાશ થતો નથી, અર્થાત પોતાના કલ્યાણની ભાવના કરનારની દુર્ગત થતી નથી. અધુરા યોગાભ્યાસમાં શરીર છુટી જતાં પણ પુણ્યવાન મનુષ્ય પરલોકમાં ઘણાં વર્ષ રહી સમય મળતાં પવિત્ર શ્રીમાનને ઘેર જન્મ લે છે અથવા તો યોગિયોના કુલમાં તેનો જન્મ થાય છે. અને ત્યાં તે અધુરો યોગાભ્યાસ પૂરો કરે છે અને પરમગતિને પામ છે.

સંકલ્પવિકલ્પ રહસ્ય.

જ્યારે વિજ્ઞાનઘન તત્ત્વમાં પ્રથમ સ્પન્દ–સ્ફુરણ થાય છે ત્યારે પરાવાણીમાં પ્રકાશ અથવા જ્ઞેય અર્થ અને પ્રકાશક અથવા અથવા જ્ઞાપક શબ્દવૃત્તિ સ્ફુરે છે. પણ પાછળથી શબ્દ અને અર્થની સ્ફુરણધારા જુદી થઇ જાય છે. એટલામા અહંભાવ ઉત્પન્ન થઇ એ ધારાપ્રવાહ ઉપરનો અધિકાર નષ્ટ થઈ જાય છે. એથી વૈખરીમાં શબ્દજાલ એક પ્રકારની હોય છે અને પશ્યન્તીમાં અર્થજાલ બીજા પ્રકારની પ્રવાહિત થાય છે. શબ્દ અને અર્થનું સાથે અભેદરૂપે સ્ફુરણ ન થવાથી યથાર્થ જ્ઞાન પ્રકટ થતું નથી અને તેથી વિચારશક્તિની પ્રક્રિયા સિદ્ધ થતી નથી. કેમકે અહંભાવનો ઉદય થતાં જ સંકલ્પોના તાર શરૂ થાય છે, જેથી ભેદદૃષ્ટિનો ત્યાગ કરી, વિચારશક્તિથી વિચારોનું નિયમન કરીને, બાહ્ય વાણી અને આન્તરિક અર્થના ભિન્નતાના સંકલ્પોનો નાશ કરવો જોઇએ. એમ ન કરવાથી હજારો વર્ષ

તપ કરવા છતાં પ્રત્યક્ષ શંકર કે વિષ્ણુના ઉપદેશથી પણ સંકલ્પના ઉપરામ પામ્યા વગર કાંઈ પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. અને તેથી પરમ-પાવન સુખો માટે યત્નથી સંકલ્પવિકલ્પોના ઉપશમન માટે યત્ન કરવો જોઇએ. સંકલ્પરુપ તન્તુ તારમાં—સર્વભાવ પરોવેલા છે. તે તંતુ તુટતાં તે ભાવ વિખરાઈ જાય છે. સત્ અને અસત્ એ સર્વ સંકલ્પનુંજ પરિ-ણામ છે. જેવો જે માણસ સંકલ્પ કરે છે તેવો તે બની જાય છે. જેથી સંકલ્પવિકલ્પ રોકવા સંકલ્પ રહિત થઈ વ્યવહાર કરવા, સંક-લ્પોનો નાશ થતાંજ જ્ઞાનશકિતનો વિકાસ એની મેળે થાય છે. અર્થાત આન્તરજગત્ પ્રત્યક્ષ થઈ શકશે.

સર્વનું મૂળ સંકલ્પ (વૃત્તિઓ) છે. અર્થાત વિચારશકિત જ સર્વના કારણરુપ છે. અહિં સંકલ્પ વગર બીજું કાંઇ નથી. જે કાંઇ છે તે સંકલ્પ જ છે. સૂર્ય, પૃથ્વી, વાયુ, આકાશ, પર્વત, નદી, દિશા સર્વ સંકલ્પનો જ આવિષ્કાર છે, જેવા સંકલ્પ કરવામાં આવે છે તેવું જ તેનું પ્રત્યક્ષ સ્વરુપ બનીને જગત્‌ની સ્થિતિ થાય છે. એમ વસિષ્ટ-જીએ કહ્યું છે.

ૐકારનું સ્વરુપ

ૐ એ અક્ષર પરમાત્માનો નિર્દેશ કરનાર વિજ્ઞાનઘન આત્મ-ચિન્તામણિ છે. ૐ એ અક્ષર જુદી જુદી વ્હેનારો શબ્દનો અને અર્થની ધારાનો ગંગા યમુના માફક સંયમ કરી જ્ઞાન સરસ્વતીનો આવિર્ભૂત કરી અહંભાવમાં રહેનાર વિચાર ભિન્નતાને ત્રિવેણીમાં સ્નાન કરાવી એ સ્ફુરણ વા સંવિત્‌ને પવિત્ર કરે છે.

જપરહસ્ય

ૐના ચિન્તનક્રમમાં અર્થાત પૂર્ણ લક્ષ્ય આપવાથી વૈખરીમાં

વાચક શબ્દ અને તેના અર્થનો સંયોગ કરી મધ્યમામાં વિચાર અને વિચારણીય અર્થનું એકત્વ સિદ્ધ કરીને સાધક ઉર્ધ્વગતીને પ્રાપ્ત કરે છે. આ બે ભૂમિકાઓનું ઉલ્લંઘન કરવાથી મન અને પ્રાણનો જય થાય છે કેમકે ઉપર વર્ણન કર્યા પ્રમાણે મધ્યમામાં વિજ્ઞાન--સ્પન્દનની સાથે બુદ્ધિવૃત્તિનો સંયોગ થાય છે અને વૈખરીમાં તેની સાથે પ્રાણ-વૃત્તિનો સંયોગ થાય છે, જ્યારે મધ્યમા અને વૈખરીનુ શમન થઇ જાય છે ત્યારે મન, બુદ્ધિ અને પ્રાણનું પણ શમન થઇ જાય છે. ચન્દ્ર, સૂર્ય અને મનઃપ્રાણના શમનથી ઈડા અને પિંગલા નાડિયો નિરુદ્ધ થતાં માર્ગમાં પ્રયાણ કરનારી સુષુમ્ણા અર્થાત મધ્યનાડીનું દ્વાર ઉઘડી જાય

પશ્યન્તી વાણીમાં જપ કરવાથી અર્થાત ધ્યાન જપથી ઉર્ધ્વ-ગતિમાં જનારો ઉપાસક, અન્તે મહાવ્યોમ અર્થાત મૂર્ધાકાશમાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યાં નાદશક્તિનો અને જ્ઞાનશકિતનો અથવા શબ્દનો અને અર્થનો પરમ એકત્ર ભાવ પ્રકટ થાય છે. આ અવસ્થામાં ઘણે ભાગે સાધકને વિચાર સ્ફુરણાથી સ્વયંસિદ્ધ વિજ્ઞાનઘનતત્ત્વ હસ્તામલકવત્ થઇ આન્તરજગત્ પ્રત્યક્ષ થઈ જાય છે. અર્થાત તે પોતાનામાં ઉત્પાદક. વ્યાપક, વિજ્ઞાનઘન, નિરંજન, સર્વગામી, સ્પ-ન્દન તત્ત્વરુપ વિચારશકિતપૂર્ણ અનુભવ કરે છે.

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કેઃ વાણીને ચાર પદ છે. તેને વિદ્વાન બ્રહ્મ-વિદ્ જાણે છે. આ ચાર વાણિયોમાંથી ત્રણ ગુહામાં અર્થાત પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા, એ નાભિથી તે કંઠ સુધીમાં રહે છે. જેથી તેને કોઈ જાણતું નથી, અને ચોથી વૈખરી વાણી તે મનુષ્યો બોલે છે તે છે. વિજ્ઞાનઘનતત્ત્વ એજ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો અભિમત યોગ છે, એજ ભગવાન્ બુદ્ધનો મહાનિર્વાણ છે, એજ મહાવીર સ્વામીનો કેવલી

ભાવ છે, એજ મહાત્મા જરથોસ્તનો વિચાર સાંદર્ય છે, એજ ભગવાન શંકરાચાર્યનો आवौ [illegible]मोत्युनुभव डविते [illegible] છે.

શરીરની અંદરની રચનાનું જ્ઞાન.

મણિપુરચક્ર કિંવા સૂર્યચક્રનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીર રચનાનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. ભગવાન પતંજલિએ કહ્યું છે કે: હૃદયની નીચે એક કૂર્માકાર નાડીચક્ર છે. જેને 'કુર્મનાડી' કહે છે. તેમાં સંયમ કરવાથી સાધકનું ચિત સ્થિર થઇ જાય છે. અર્થાત વિચારશકિત નિરુદ્ધ થઇને ચિતિશકિતનો ઉદય થાય છે. નાભિ નીચે સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર છે કે જેને મૂલકન્દ કહે છે તેમાં સંયમ કરવાથી શરીરના અંદરના સર્વ અવયવ–રક્ત, માંસ, અસ્થિ, મજ્જા, સ્નાયુ, નાડી, તન્તુ, શિરા, રસ, મળ, ધાતુ ઇત્યાદિનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થાય છે. સ્થૂલ સૂક્ષ્મ નાડી જાળતાં અસંખ્ય ચક્રો હોય છે તેમાંનાં કેટલાંક નેત્રોથી જોઇ શકાય છે અને કેટલાંક સૂક્ષ્મદર્શક યન્ત્રથી જોઈ શકાય છે, જ્યારે કેટલાંક બિલ્કુલ જણાતાં નથી. પરંતુ સર્વ પ્રકારના સ્થૂલમાં સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ચેતનશકિતવાળાં સક્રય નાડીચક્ર સંયમ શકિતથી પ્રત્યક્ષ જણાય છે.



પ્રકરણ ૭ મું.

મણિપુરચક્રમાં સંયમ કરવો.

સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રમાં સંયમ કરવાનું કારણ એ છે કે મૂલાધાર જે ગુદાના પાછલા ભાગમાં છે, સ્વાધિષ્ટાન જે જનનેંદ્રિયના પાછલા ભાગમાં છે, અને મણિપુરચક્ર જે નાભિની નીચે કરોડની સાથે મળેલું છે એ સર્વ ચક્રો પીઠના (કરોડ) મેરૂદંડના આરંભથી નાભિ સુધી એક ઉપર એક ચક્રાકારે નાડિયોનાં જુદાં જુદાં ગુંચળાંરૂપે છે. વીર્યનું પરિણામ ગર્ભરૂપે ગર્ભસ્થાનમાં બને છે ત્યારે તેનું પ્રથમ મણિપુરચક્ર અર્થાત નાભિચક્ર-મુળકન્દ બંધાય છે. પછી અનુક્રમે હૃદય, હાથ, પગ વિગેરે અવયવો બને છે. એ કેળના કન્દ સરખુ શરીરમાં મુલકન્દ છે. જેથી તેમાં સંયમ કરવાથી શરીરના સર્વ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ અવયવોનું જ્ઞાન થવું અત્યંત સુગમ છે.

કુંડલિનીનું સ્વરૂપ.

આ કુર્મનાડી અને તેની સાથે સર્પાકારે સાડાત્રણ આંટાવાળી એક નાડી હોય છે, જેને કુન્ડલિની કહે છે. તે પ્રચન્ડ સુવર્ણવર્ણની, તેજસ્વરૂપ, સત્વ, રજ અને તમોગુણને ઉત્પન્ન કરનારી આત્મશક્તિ છે. એ ત્રિકોણાકારે યોનિમંડલમાં-બન્ધુકપુષ્પ સમાન રક્તવર્ણ કામબીજ ક્લીँ માં બિરાજમાન છે. અર્થાત ક્લીँ અક્ષરગુચ્છ સમાન

તેની આકૃતિ છે. બરડામાં આવેલી કરોડ (Spindalcord) ના અસ્થિના મણકાની આકૃતિ ઞ અક્ષર સરખી છે. તેના સાડાત્રણ આંટા છે. એ કામ બીજમંત્રને તપાવેલા સુવર્ણ સમાન ત્રિકોણગત લક્ષ્ય કરીને ૐ ની સાથે જપવો જોઇએ.

આ કુન્ડલિમાંથી પ્રાણવાયુ ઉત્પન્ન થાય અને પરાવાણીનું સ્ફુરણ થાય છે. યોગી આ કુન્ડલિની શક્તિને પવન અને અગ્નિના સૂક્ષ્માંશ--વિજળીના કણો (Electron) ને પ્રત્યક્ષ કરીને અદ્‌ભુત કાર્ય સંપાદન કરે છે. વિદ્યુત્ કે વીજળી એ એક મહાન શક્તીમયી ગતી છે. એક જ દીશામાં તેની ગતી થાય છે, જેથી જો આપણે જુદીજુદી દિશામાં ફેલાયલા પવનનો રોધ કરી એકજ દિશામાં એકત્ર કરીએ તો એક મહા વિદ્યુદાગાર--કોઠા બેટરી Battery બની શકે છે. એજ પ્રકારે મનુષ્ય શરીરમાં શ્વાસપ્રશ્વાસનું એક કેન્દ્ર છે, હૃદય સ્થાનની પાછળ મેરુ દંડ--કરોડ છે તેમાં તે સ્થિત છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસના નલિકાયંત્રને નિયમિત રીતે ચલાવે છે અને બીજાં સ્નાયુચક્રો-ઉપર અધિકાર રાખે છે તેતેજ સૂર્યચક્ર કિંવા કુંડલિની કહે છે, પ્રાણાયામ કરી પ્રાણનો સંયમ કરવાથી--કુંભક કરવાથી નાડીઓની શક્તિ એકત્ર કરવાથી તેમાં અપાર વિદ્યુચ્છક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

ડા. ડાડ્સ કહે છે કે: મેરુદન્ડની લગોલગ હૃદયના ઉપરના ભાગ સુધી એક નાડી છે, તે દ્વારા રક્તાભિસરણ થાય છે. જો તેનું છેદન કરવામાં આવે તો રક્તાભિસરણ એકદમ બંધ થઇ જાય. એ નાડીદ્વારા હૃદયમાં રક્તસંચાલિની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક ડાક્ટર કહે છે કે મેરુદન્ડની બંન્ને બાજુ જ્ઞાનશક્તિવાહિની અને ક્રિયાશક્તિવાહિની નાડીઓ છે. એ બે નાડીઓની વચ્ચે એક મુખ્ય નાડી છે. જેના મૂળમાં એક અસ્થિનો ત્રિકોણ કકડો છે. ત્યાંથી

મસ્તક સુધી તેનો સંબંધ છે. મેરૂદંડની સાથે જોડાયલી અસંખ્ય નાડીયોમાં જે શ્વાસપ્રશ્વાસ ક્રિયા થાય છે તે દેહસ્થ મૂલ પ્રાણ છે અને તે પ્રાણની શકિતની શકિતકેન્દ્ર કુન્ડલિની શકિત છે.

ભગવાન વસિષ્ઠજીએ કહ્યું છે કેઃ—શરીરના મર્મસ્થાનોમાં ગોલાકૃતિ આંતરડાંને વેસ્ટન કરનારી, સર્વ નાડીયોના આશ્રય ભૂત, વીણા દન્ડના મૂલ ભાગમાં જોડાયલા તારના ગુંચળાં સરખી, પાણીના ભમરા જેવી, ૐ અક્ષરના ઉ (ૐ કે ક્રોં) સમાન ગોળાકારે એક નાડી છે. તે દેવ, અસુર, મનુષ્ય, મૃગ, પક્ષી, કીટ સર્વમાં હોય છે. તે ટાઢ ન વાય તે માટે ગુંચળું વળી બેઠેલા સાપ સરખી છે. તે શુભ્ર છે, કલ્પાંત અગ્નિથી ગળતા ચંદ્ર સરખી અર્થાત મૂર્દ્ધમાં રહેલા ચંદ્રમાનું જે અમૃત છે—મસ્તકમાંથી એક પ્રકારનો કંઠકૂપ ઉપર સ્રાવ થાય છે જેને ચંદ્રામૃત કહે છે.—તે મૂલાધારમાં ઘનીભૂત થઇને ગોળાકાર બને છે. તેની સામાન ગોળાકાર, જંઘામૂળથી અર્થાત ગુદાદ્વારથી તે ભ્રૂમધ્ય સુધી જેટલાં રન્દ્ર છે તેનો સ્પર્શ કરનારી, મનની વૃત્તિયોને ચંચળ કરીને વારંવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ ચલાવનારી નાડી છે. તેના મૂળની અંદર કેળના ગર્ભ જેવી કોમળ, વીણાદંડના મૂળના તાર સરખી, નાદના વેગને સ્ફુરણ કરનારી પરાશકિત—જેમ વીણામાં જડેલા તારના મૂળમાં આઘાત પહોંચતાં જ સ્પન્દ થઈને નાદ ઉત્પન્ન થાય છે તે રીતે મૂલાધારમાં પરમ સૂક્ષ્મ સર્વ શબ્દોની મૂળભૂત ગતિ—શબ્દ—બ્રહ્મરુપા સ્ફુર્ત્તિ—પરાવાણી પ્રકટ થઇ પ્રાણનો સ્પર્શ થતાં નાભિ, હૃદય, કંઠપ્રદેશમાં ઉત્તરોત્તર થઇ પશ્યન્તી મધ્યમા, વૈખરીનું રુપ ધારણ કરે છે.

મંત્રશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ પ્રાણિમાત્રનું ચૈતન્ય શબ્દબ્રહ્મ છે. તે કુન્ડલિનીરુપ ધારણ કરીને પ્રાણિયોના શરીરના મધ્યભાગમાં ગદ્ય-

પદ્માદિ ભેદથી વર્ણાત્મક થઇને આવિર્ભૂત થાય છે. એની ગોળાકાર, ચાલનારી શકિતઓને વેગ આપનારી, પ્રાણિમાત્રની પરમશકિત-કુન્ડલિની નામની નાડી છે. તે ક્રોધી સર્પિણી સમાન વારંવાર પ્રશ્વાસ કરનારી ઉર્ધ્વમુખી અર્થાત શ્વાસયુક્ત થઈ સ્પન્દનના મૂળ કારણ રૂપ થાય છે. જ્યારે પ્રાણવાયુ હ્રદયમાં જાય છે ત્યારે મહાભૂત પંચતન્માત્રા અર્થાત શીતોષ્ણ સ્પર્શાદિ બીજભૂત જ્ઞાનશક્તિનો ઉદય થાય છે. કમળ ઉપર ભમરાની માફક દેહમાં કુન્ડલિની જેવું સ્ફુરણ કરે છે તેવી, મૃદુસ્પર્શ ઉદય થતાં અર્થાત કોમલ સ્પર્શ થઈ પ્રકાશિત થનારી જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ બંને યંત્રો ઉપર પરસ્પર કોમલ—સ્હેજ આઘાત થતાં ઉત્તરોત્તર શક્તિ-ગતિ વધે છે. એ પ્રકારે કુન્ડલિનીના વેગથી જ્ઞાનશકિત ઉત્તરોત્તર વધે છે. જેમ મહાસમુદ્રમાં વિકાસ સંકોચ થઇ નદીઓ રહે છે તેવી રીતે હ્રદયકોશની સર્વ નાડીઓ કુન્ડલિનીમાં બદ્ધ થઇને રહે છે. તે શ્વાસપ્રશ્વાસરુપા સર્વ જ્ઞાનશકિતના બીજભૂત મૂલાધાર છે. તેને ભગવાન પતંજલિએ કૂર્મ-કહી છે. તે કાચબાના આકારની છે. જેવી રીતે કાચબો પોતાના અવયવોને સંકોચી લે છે તેમ બહાર કાઢી શકે છે, તેવીજ રીતે તેનો સંકોચ વિકાસ થાય છે. જેથી તેને કૂર્મનાડીની સંજ્ઞા આપી છે. એ જ શરીરની જ્ઞાનસ્ફુરણ શકિત છે.

નાભિસ્થાનમાં સાડા ત્રણ આંટાવાળી મુખમાં પુચ્છ્ડું ડબાવી સર્પાકારે રહેલી કુન્ડલિનીની ધારણા, સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રમાં કરી સંયમ કરવાથી ચિત્ત અને વૃત્તિઓનો નિરોધ થવો તો શું પણ જગત્માં પછી કાંઇ દુર્લભ રહેતું નથી. એજ **સર્વસ્ત્રિગુણા કુન્ડલિની** ઇચ્છા સિદ્ધ કરી આપનારી મહાશકિત છે.

વિજ્ઞાનઘનતત્ત્વનું આદિસ્ફુરણ જ સંવિદ્‌રુપ પરાવાણીનું સ્ફુરણ-છે ત્યાંથી વૃત્તિઓનો ઉદય થાય છે. ભાગવતમાં કહ્યું છે કે:

स एष जीवो विवरप्रसूतिः प्राणेन घोषेण गुहां प्रविष्टः मनोमयं सूक्ष्ममुपेत्य रूपं मात्रा स्वरो वर्ण इतिस्थविष्टः ।

તે જીવ મૂલાધારાદિ ચક્રોમાંથી ઉત્પન્ન થઈ **प्राणेन घोषेण**–પરારુપ નાદધ્વનિથી પ્રથમ મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રવેશ્યો ત્યાંથી તેનું મનોમય સૂક્ષ્મરુપ, માત્રા, સ્વર, વર્ણરુપ બનીને સ્થૂલરુપ બન્યું. તેનો તિરોભાવ એ ચિત્તનો નિરોધ છે. ચિત્તનો નિરોધ એજ જીવાત્મા પરમાત્માનું એકીકરણ—સમીભવન અર્થાત યોગ છે.

સંયમનું મુખ્ય કારણ વૃત્તિયો જ છે અને તેથી ભગવાન પતંજલિએ પ્રથમ વૃત્તિયોને વશ કરવા માટે યોગનો ઉપદેશ આપ્યો છે. અને વૃત્તિયોના પ્રકાર બતાવી તેનાં લક્ષણ કહી અભ્યાસ અને વૈરાગ્યનુ ફળ બતાવ્યું છે. તેમ સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં લક્ષણો કહી મુક્તિનું પ્રતિપાદન કર્યું છે, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ જેટલો તીવ્ર, મધ્યમ અને મૃદુ હોય છે તે પ્રમાણે યોગની પ્રાપ્તિ સત્વર કે વિલંબે થાય છે. તેમ ઈશ્વરની દૃઢ ઉપાસનાદ્વારા પણ જલ્દી યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઈશ્વરનું સ્વરુપ

ક્લેશ, કર્મ, કર્મફલ અને ઈચ્છાથી રહિત એવા પુરુષ વિશેષને ઈશ્વર કહે છે. અર્થાત ઈશ્વર એક વિશિષ્ટ પુરુષ છે. જેને કોઇ પ્રકારની ઈચ્છા જ નથી. ભગવાન શંકરાચાર્ય કહે છે કેઃ જે નિરબાધ આનંદ સ્વરુપ છે, જે સત્યસ્વરુપ છે, જ્ઞાન જ જેનું સ્વરુપ છે, જે સત્તામાત્ર છે અને પૂર્ણ છે, તે પરમાત્મા છે. ઈશ્વરમાં જ્ઞાન અનંત વૃક્ષરુપ છે અને બીજે બીજરૂપે છે. ઈશ્વર નિરવધિ જ્ઞાનપૂર્ણ છે અને બીજા પરિમિત જ્ઞાનરુપ છે. અમર્યાદ અથવા અનંત જ્ઞાન એ જ ઈશ્વરનું રુપ છે.



પ્રકરણ ૮ મું.

ૐકાર રહસ્ય.

ઈશ્વરના નામ વાચક શબ્દ પ્રણવ ૐ છે. 'સોઽહમ' એ વાક્યમાંથી સકાર અને હકાર કહાડી લેતાં તેનું પૂર્વ રુપ ૐ રહે છે. જેથી સમજાશે કે ૐ પરમાત્માનો વાચક મંત્ર છે. ભગવાન યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું છે કે: ઈશ્વરનું કોઇ નથી. તે કેવળ ભાવગ્રાહ્ય અને મનોમય છે. તેનું નામ ૐકાર છે જેથી તેનું આવાહન કરવાથી તે સંતુષ્ટ રહે છે. એ ૐ અક્ષરબ્રહ્મ છે, તેજ અક્ષર શ્રેષ્ટ છે. એ મંત્રને જપી જે જેની ઇચ્છા કરે છે તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે. એના આધારે મનુષ્ય બ્રહ્મલોકમાં પૂજ્ય થઇ શકે છે.

ૐ માં ત્રણ અક્ષર **अ, उ, म्** છે તેનું મૂર્ત સ્વરૂપ બિન્દુરૂપ અર્દ્ધ માત્રા ँ ચિતિકલામાં સંકલિત થાય છે. સચ્ચિદાનંદ ભગવાનની એ પ્રત્યભિજ્ઞા છે, તેના આવાહનથી વાણીમૂલમાં અનિર્દિષ્ટ શક્તિનો આવિષ્કાર થઇ આન્તરજગતમાં તેનું ભાન થાય છે. પ્રથમ જ વાણીની શક્તિ અદ્દભૂત છે, પછી ઇશ્વરના વાચક ૐ માં ભળવાથી તેની શકિતનો પાર જ શો રહે ? વાણી એ વાકરૂપા મન્ત્રદ્દષ્ટી થઇ પોતાની શકિતનો પરિચય આપ્યો છે તો જ્યારે તે પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા-

ન્ડને ભરીને વિરાટસ્વરૂપને ધારણ કરી ૐ રૂપ સૂક્ષ્મ શરીરના મૂલ-કન્દમાં વિરાજમાન થાય છે ત્યારે અનન્ત બ્રહ્માન્ડ ગોળક આ સૂક્ષ્માતિ સૂક્ષ્મ શરીરના સૂર્યચક્ર–મણિપુરચક્રમાં લીન થઇ આન્તર જગતનો ઉદય થવામાં શો વિલંબ થાય ? એ સૂક્ષ્મ--લિંગ શરીરમાંથી બનેલા સ્થૂલ શરીરમાં સર્વ અન્તરબાહ્ય જગતની રચનાનો વિકાસ થવો, શરીરની ચારે તરફ તે જ પ્રકાશ થવો, અને તેમાં વિચારોના રંગ-રૂપાકૃતિનું નિદર્શન થવું એ કાંઈ પણ કઠિન નથી. એજ વાક્સિદ્ધિના ઉદયનો અરૂણોદય છે. અને તે અરૂણોદયમાં મોહનિદ્રાનો ત્યાગ કરીને આન્તર જગત્ પ્રત્યક્ષ કરવાને માટે દિવ્યદષ્ટિને સાધ્ય કરવી જોઇએ.

એ ઉપરથી ઈશ્વરના સ્વરૂપનું કાંઈક રહસ્ય સમજાશે. હવે **પ્રણિધાન** એટલે શું તે જોઇએ. ૐ અક્ષરની સાથે જ તેના અર્થનું અનુ-સન્ધાન રાખવું જોઇએ. એટલે ૐ નો જપ તેના અર્થના મનન સાથે કરવો જોઇએ. ૐ કાર મંત્રનો જપ જ પ્રણિધાનને પ્રાપ્ત કરાવનાર સરળ માર્ગ છે.

કર્મ ત્રણ પ્રકારનાં છે. પ્રારબ્ધ, ક્રિયમાણ અને સંચિત. પ્રથમ કાર્યનો આરંભ થાય છે, તેનું રૂપ બને છે. અને તે પછી તેનો સં-ચય થાય છે. તે સચય નિરન્તર બીજભૂત થઇને સુખદુખાદિના કારણ રૂપ થાય છે. અને તે કારણના કાર્યમાં સર્વ વિવશ થાય છે. આપણે કરેલાં સર્વ કર્મ સંસ્કાર રૂપે ચિત્તમાં લિપ્ત રહે છે. એથી તેનો વેગ કદાચ મંદ થઈ જાય છે તો પણ તે નિઃશેષ થતાં નથી, વખત આવતાં, તેનો વેગ તીવ્ર થઇ જાય છે અને તે વેગમાં નાના પ્રકારની વૃત્તિયો તરંગ રૂપે ઉઠે છે. તેને રોકવી સહજ નથી. જ્યારે ૐ ના જપમાં પ્રણિધાન ઇશ્વરાર્પણ બુદ્ધિનો પ્રકાશ થાય છે, ત્યારે ધીરેધીરે વૃત્તિ-

યોનો લય થતાં મનનો વિકાસ થાય છે. અને મનના વિકાસની સાથે તેની ચંચળતા નષ્ટ થઈ ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણના કહ્યા પ્રમાણે જેમ નિર્વાત સ્થાનમાં દીવાની જ્યોતિ હાલતી નથી તેમ તેની :અવસ્થા થાય છે તેજ પ્રણિધાન છે અર્થાત્ જીવાત્માનું ઐક્ય કે યોગ છે.

આ પ્રકારે પ્રાણિધાન સિદ્ધ થતાં પ્રત્યગાત્મા--સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માના મહા સૂર્યચક્ર બનીને ચિત્તાકાશમાં ફરવા લાગે છે અને તેની પ્રાપ્તિમાં જે જે વિઘ્ન આવે છે તેનું તત્કાલ નિવારણ કરે છે. સર્વથી પ્રથમ ॐ નો પ્રાદુર્ભાવ થયો. અર્થાત્ 'अ+उ+म्' ॐ ની રચના થઇ. **अ**કારથી જડ સૃષ્ટિ નિર્માણ થઇ, **उ**કારથી ચૈતન્યનો પ્રસાર થયો અને **म**કારથી પરમાત્મા આદિકારણ બ્રહ્મનો બોધ થયો. આ પ્રકારે વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ એવું ॐ નું સ્વરૂપ થયું. તેનું નામ **प्रणव** થયું અને તે '**सर्वं खल्विदं ब्रह्म**' નો વાચક શબ્દ પ્રણવ શબ્દ થયો. પૂર્વકાલમાં બ્રહ્મદેવના કન્ઠને ભેદીને ॐકાર અને **अथ** શબ્દ નીકળ્યો હતો, અને તેને લીધે એ બંને શબ્દ માંગલિક છે.

ઉદ્દાલકમુનિની યોગ સાધના.

ભગવાન વસિષ્ટજીએ કહ્યું છે કેઃ ઉદ્દાલક મુનિએ પોતાની વિશુદ્ધ અને વિશાલ બુદ્ધિદ્વારા નિર્ણય કરીને પોતાનાં નેત્રો અર્ધા ઉઘાડાં રાખી, પગપર પગ ચઢાવી પાછળથી હાથવડે પગના અંગુઠા પકડીને બદ્ધ પદ્માસન વાળ્યું, પછી ॐ નો ઉચ્ચાર કર્યો અને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી. ॐ અક્ષર એ પરબ્રહ્મના પ્રતિક રૂપ છે, એવો નિર્ણય કરીને ઘન્ટાનાદ કરે તેમ ॐકાર ને ઉર્ધ્વગતિ કરી રણરણિત ઉચ્ચ સ્વરાન્વિત કર્યો. એવી રીતે ॐ નો વારંવાર ઉચ્ચાર કરવાથી ઉન્મુખતા પ્રાપ્ત થઈ, તેમાં સંવેદન શાક્ત ઉત્પન્ન થઇ અને સાડા ત્રણ માત્રા-

વાળા ॐ ની પ્રથમ માત્રાથી મુલાધારના આરમ્ભથી હોઠ સુધી એક સરખો રણકાર થતાં રેચક કરી અર્થાત શ્વાસ બહાર કાઢી શરીર પ્રાણવાયુથી રિક્ત થઇ ગયું અને શરીરમાંથી નીકળેલો પ્રાણવાયુ પોતાના માળામાંથી પક્ષી ઉડી જઇ આકાશમાં ઉડે, તેમ ચિદ્રસ પૂરિત-બ્રહ્મની ભાવનાથી અભિવ્યક્ત બાહ્યાકાશમાં જઇ વસ્યો. પરન્તુ હૃદયમાં પ્રાણોનું-શ્વાસપ્રશ્વાસનું ઘર્ષણ થતાં વિદ્યુત-અગ્નિ ઉત્પન્ન થઈ સુકા ઝાડને દાવાગ્નિ બાળે તેમ ઉદ્દાલકના આખા શરીરને બાળી નાંખ્યું. આ સર્વ અવસ્થા પ્રણવની પ્રથમ માત્રા **અ**થી સહજમાં થઈ.

પછી પ્રણવની બીજી માત્રા ઉ ના મંદ ઉચ્ચારણમાં સમાન સ્થિતિ રહેવાથી જલથી ભરેલા ઘડાની માફક પ્રાણોનો શ્વાસપ્રશ્વાસનો ક્રમ થયો. અર્થાત હૃદયસ્થ ઉ માત્રા થતાં પ્રાણનો કુંભક થયો. સ્તંભિત જળની માફક બહાર નહિ તેમ અંદર નહિ, નીચે નહિ તેમ ઉપર નહિ, એવી રીતે પ્રાણનો સક્ષોભ સ્થિર થયો. શરીર બળવા છતાં પણ વિદ્યુત સમાન ક્ષણમાં અગ્નિ શાન્ત થઈ ઉદ્દાલકના શરીરની ભસ્મ બરફની માફક શુભ્ર ચમકવા લાગી. અર્થાત સુખપૂર્વક કર્પુરધુલિ શય્યાપર સુતેલા નિષ્પન્દ શરીરનાં અસ્થિ શુભ્ર સંલક્ષિત થવા લાગ્યાં. વાયુનો ઉર્ધ્વ પ્રવાહ થતાંજ તે અસ્થિ સાથે ભસ્મ તેના શરીરમાં ત્રિનેત્રવત સર્વ શરીરમાં ભસ્મ ધારણવિધિની માફક પ્રયુક્ત થઇ અને તે પ્રચન્ડ પવનથી ઉડીને સર્વ આકાશમાં આક્રમણ કરીને શરદૃઋતુના મેઘ સમાન ક્ષણ જાણે કે ક્યાં ગઇ ! પ્રણવના મધ્ય ભાગ **ઉ** કારના સાધનથી આ અવસ્થા થઇ.

હવે પ્રણવની ત્રીજી માત્રા **મ** શક્તિદાયિની થઇ, તેના પરિપૂર્ણ થવાથી અર્થાત તેના ઉચ્ચારણથી મુખ બંધ થઇ પ્રાણોનો પૂરકક્રમ થયો. રેચક, કુમ્ભક અને પૂરક ત્રણેનો સાધક ॐ છે, રેચકને

માટે અ માત્રા છે, કુમ્ભકને માટે ઉમાત્રા છે અને પૂરકને માટે મ માત્રા છે. અ ગળાને ઉઘાડે છે, ઉ હોઠને સંકોચે છે અને મ પ્રાણને અંદર લઈ મુખને બંધ કરે છે. પૂરક વખતે પ્રાણ ચેતનના મધ્યમાં હિમની માફક શીતલ થઈ બાહ્યાકાશમાં યથા ક્રમે ચન્દ્રમન્ડળને પ્રાપ્ત થઇ અને આકાશમાં શીતલ મેઘસ્વરૂપ બને છે. અમૃતમય કલા પૂર્ણ રસાયન મહાસાગર ચન્દ્રમન્ડલમાં તે રસાયનમય--અમૃતમય કિરણ ધારાઓથી સંપન્ન થઇ શેષ રહેલી શરીરની ભષ્મ ઉપર તેની રસાયનધારા જેમ શંકરના મસ્તકથી ગંગાનો પ્રવાહ પડે તેમ પડવા લાગી. જેથી મન્દરાચલ પર્વતના મન્થનથી નીકળેલા પારિજાતક વૃક્ષની માફક ચતુર્ભુજ નારાયણ ઉદ્દાલકમુનિનો દેહ સંગઠિત થયો અને તે તેજસ્વી, પ્રફુલ્લ નેત્ર-મુખકમલથી શોભી રહ્યા. વસન્તમાં જેમ પૃથ્વીનો રસ વૃક્ષનાં પાનને સૂકી ગેરવી નાંખે છે, તેમ રસાયનમય પ્રાણ તેમના નવ શરીરના કારણરૂપ થઇ તેમને રસથી પરિપૂર્ણ બનાવ્યા. પછી તે પ્રાણોએ ચક્રાકાર--જલથી પૂર્ણ કરી. અને તે પછી ઉદ્દાલકમુનિનું શરીર દહન પ્લાવનાદિકથી નિર્મલ-સાફ થઈ સમાધિને યોગ્ય બન્યું.

તે પછી તેમણે પદ્માસનવાળી—જેમ હાથીને ખાડામાં નાંખી વશ કરે તેમ શરીરમાં પંચેન્દ્રિયોને દઢ બાંધીને શરત્કાળ માફક પોતાના સ્વભાવને સ્વચ્છ, નિર્મલ કરવાને માટે અને નિર્વિકલ્પ સ ાધિને માટે અભ્યાસ શરૂ કર્યો. અને પ્રશાન્ત પ્રાણવાયુ હરણ કરનારા, આશા-તૃષ્ણાને લોભમાં પ્રવૃત્ત થનારા, ખીલે બાંધેલું ઢોર મસ્ત થઇ ખીલો ઉખાડી નાંખે તેમ આમ તેમ દોડનારા ઉન્મત્ત ચિત્તને આકુલ અને વિમલ કરવાને માટે, સેતુથી જેમ બળવાળા ચંચળ જળને રોકે છે તેમ પોતાના મત્ત ચિત્તને રોકયું.

પછી સાયંકાલના અર્દ્ધ ખીલેલાં કમળ સરખાં નેત્રોને થોડાં

ખૂલ્લાં રાખી ત્રાટક કરી આંખની કીકીઓને સ્તબ્ધ કરી. અને તે પ્રમાણે ઉદ્દાલકમુનિએ પોતાના કલ્યાણમાટે પ્રાણાપાનના વેગને પોતાના મુખમાં સ્તંભિત કર્યો. જેમ તલમાંથી તેલ છુટું પાડે તેમ વિષયમાંથી પોતાની ઇન્દ્રિયોને જુદી પાડી, વશમાં લઈ વિષયોથી દૂર કરી અને એવી રીતે ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી અંતરમાં લિન કરી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કર્યો પછી મૂલાધારથી શરીરનાં નવ દ્વાર બંધ કરી વાયુને રોકી મેરુપર્વતના શિખર માફક તેમણે પોતાની ગર્દનને ઉંચી રાખી અને યુક્તિથી હાથીને વશ કરે તેમ પ્રત્યાહાર દ્વારા ધારણાને માટે પોતાને વશ કરેલા મનને પોતાના હૃદયાકાશમાં ધારણ કર્યું. આ પ્રકારે અભ્યાસથી સંકલ્પવિકલ્પોનો નાશ કરી કાળાશ પડતા અંધારાથી છવાયલા વિવેક સૂર્યને પોતાના હૃદયાકાશમાં જોયો. જેથી તેમણે પોતાના સત્વગુણ યુક્ત સમ્યક્ જ્ઞાનદ્વારા તે કાળા અંધકારને દૂર કરી, તે વિવેક સૂર્યના તેજઃપુંજને જોયો. પરંતુ તે લુપ્ત થતાં પાછું ચંચળ મન રાત્રીના કમળ માફક સંકુચિત થઇ નિદ્રાવશ થયું અને જાગ્રત થતાં પાછું ભાવનાઓ કરવા લાગ્યું. એટલે તેમણે મોહનો નાશ કર્યો, જેથી તે તેજપુંજ—તમ, નિદ્રા, મોહાદિ રહિત થઇ ક્ષણમાં જ કોઇ ચિતિઅવસ્થામાં પ્રાપ્ત થઇ શાન્ત થયા. અગ્નિના સંસર્ગથી માટીનો બનાવેલો કાચો ઘડો પાકો બની ઘડાનું રુપ ધારણ કરે છે તેમ તેમનું ચિત્ત ચિત્તત્વનો ત્યાગ કરીને ચિતતત્ત્વમાં લિન થઇ કંઇનું કંઇ બની ગયું અને તે પોતાની વૃત્તિયોને છોડી શુદ્ધ બની એક બુદ્ધ થઈ ચિદ્રુપ થઇ ગયા.

પછી ઉદ્દાલકમુનિ નિર્વિકલ્પ સમાધિથી તત્ત્વ સાક્ષાત્કાર કરી વિશ્વંભર અર્થાત જગતના અધિષ્ટાતા, દ્વૈતપ્રતિભાસ રહિત, શુદ્ધ, મહત, ચિદાકાશ બની ગયા અને પરમાનન્દને પ્રાપ્ત થયા. તે પોતાના

શરીરથી શુદ્ધ બનીને સત્તા સામાન્યરુપ થઈ આનન્દના સાગર બન્યા.

આ પ્રકારે ઘણા સમયસુધી મહાલોકમાં સ્થિર રહી ઉદ્દાલક મુનિયે ઘણાય આકાશગામી સિદ્ધ દેવાદિકોને જોયા અને ઇન્દ્રસૂર્યપદાદિકોને આપનાર વિચિત્ર સિદ્ધિપદને જોયું. તેમણે તે સિદ્ધિયોનો અનાદાર કરીને પોતાના આનન્દમંદિરમાં છ મહિના વાસ કર્યો. જેમ જેમ તે જીવન્મુક્ત પદને પહોંચતા ગયા તેમ તેમ સિદ્ધિઓ અને પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ વિગેરે દેવો તેમની પાસે આવવા લાગ્યા. જેમ એકવાર સ્વર્ગમાં રહ્યા પછી મૃત્યુલોકના ક્ષણિક સુખમાં કોઇ લુબ્ધ થાય નહિ તેમ મુનિ પોતાના પરમાનંદ પદથી ભ્રષ્ટ થયા નહિ.

એક વખતે વિદ્યાધરોએઆએ તેમને કહ્યું કેઃ હે ભગવન ! પ્રસન્ન થઇને અમને અંગિકાર કરો, આ વિમાનમાં બેસી સ્વર્ગમાં પધારો અને ત્યાંના અલભ્ય ભોગોને ભોગવો. અમે તમારી સેવામાં હાજર છીએ ! એમ છતાં પણ મુનિ તેથી લોભાયા નહિ, અને તેમને કહ્યું કેઃ અહિંથી તમે ચાલ્યાં જાવ. એ પછી તે જીવન્મુકત મુનિ પોતાની ઇચ્છાનુસાર મુનિઓના આશ્રમમાં, મેરુ, કૈલાસ આદિ પર્વતોના શિખરો ઉપર, જંગલોમાં અને અરણ્યોમાં વિહાર કરવા લાગ્યા. કોઈ વખત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ધ્યાનમગ્ન રહેવા લાગ્યા. ચિતતત્ત્વના દઢ અભ્યાસવડે તે મહા ચિતિતત્ત્વને પ્રાપ્ત થઇ સર્વત્ર પૃથ્વીમાં સૂર્યતેજ સમાન તેજસ્વી થઇ ફરતા હતા. આ પ્રકારે ઉદ્દાલક મુનિએ ૐના અભ્યાસથી જીવન્મુક્તપણું પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

યોગક્રિયામાં પ્રથમ યમનિયમાદિને સિદ્ધ કરી આસન સિદ્ધ કરવાનું છે. આસન સિદ્ધ કરવાથી શરીર સીધું ટટાર રહી, ગર્દન ઉંચી કરી કમર સીધી રાખી બેસવાથી નસોમાં અર્થાત જ્ઞાનતંતુઓમાં પોષક રસ બરોબર જઈ શકે છે, અને તેથી શરીર સુદૃઢ રહે છે. ઇન્દ્રિયવિ-

જ્ઞાનશાસ્ત્રમાં કહે છે કે ચેતનપરમાણુઓનો મુખ્ય સંગ્રહ પૃષ્ટવંશના કરોડની વચ્ચે માવા જેવા પદાર્થમાં છે. તેને સીધી રાખી બેસવાથી શરીરના વિકારોનો નાશ થઇ ચિત્તમાં શાન્તિ આવે છે અને શરીર નીરોગ બની દૃઢ થાય છે.

પ્રાતઃકાલે અને રાત્રિએ સુતા પહેલાં જે મનુષ્ય પ્રથમ પદ્માસન અને પછી બદ્ધપદ્માસનનો અભ્યાસ પાંચ મિનીટથી અર્ધો કલાક સુધી રોજ કરશે, તેના આખા શરીરના સ્નાયુ નરમ બનીને નાડીઓમાં શુદ્ધ લોહિનું અભિસરણ થશે. જેથી દૂષિત ધાતુ-મલાદિકાનું નિઃસરણ થઇ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા નિયમિત થશે. અને જઠરની પચનશક્તિ વધી શરીર નીરોગ, બળવાન અને સ્ફુર્તિવાળું બનશે. આહાર કમી થશે અને શીતોષ્ણાદિકથી ઉપજતા વ્યાધિ થશે નહિ.

પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલના વખતે જંગલમાં કે કોઇ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી બદ્ધપદ્માસન વાળી હૃદયમાં ઘન્ટાનાદની માફક ૐકારના અવિચ્છિન્ન કમલનાલવત નિરંતર જપ કરવો. પ્રાણવાયુની સહાયતાથી વારંવાર ૐનું ઉચ્ચારણ કરી હૃદયમાં તેને ધારણ કરીને નિત્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ મુખથી ઘંટનો રણરણાટ થાય છે તેમ તેટલા જોરથી ૐનો ઉચ્ચાર કરવાથી અર્થાત ૐ મંત્રને ઊંચા સ્વરમાં ઉપર ચઢાવી નીચે ઉતારવાથી—નાભિસ્થાનમાંથી—મણિપુરચક્રમાંથી વાયુનું ઉત્થાન થઇ કાર્બોનનું નિઃસરણ થઇ તેનો આઘાત ફેફસાં ઉપર જોરથી થાય છે અને કંઠ નલિકાદ્વારા તેનો રણકાર મુખમાં ભરીને હોઠ બંધ કરવાથી હૃદયસુધી તેનો રણકાર પહોંચી કેટલીકવાર સુધી મુખમાં નાદ કર્યાં કરે છે. જેથી શ્વાસોશ્વાસ જોરથી ચાલવાથી ફેફસાંની ક્રિયા બરોબર થાય છે, આખા શરીરની નસેનસમાં જોરથી રક્તનો સંચાર થાય છે અને શરીરના અસ્થિ ઉપર દૂષિત વસા, મજ્જા,

માંસ આદિના થર જામ્યા હોય છે તે ક્રમશઃ દૂર થઇ અસ્થિ શુભ્ર અને સ્વચ્છ થાય છે. અન્તરમળનો નાશ થતાં બાહ્યત્વચા ઉપર તેજ ચમકવા લાગે છે, અને શરીરની માંસલતા, મલિનતા, કાળાશ, જડતા, કઠિનતા, દુર્ગંધી આદિ વિકારો જતા રહે છે, અને ત્વચાઉપર ભસ્મ માફક શુભ્ર વર્ણનો આવિષ્કાર થઇ સૌંદર્ય, અને મૃદુતા પ્રાપ્ત થાય છે.

મળ, મૂત્ર અને કફનું થોડું થવું, આરોગ્ય રહેવું, શરીર હલકું થવું, શરીરમાં સુગન્ધી જણાવી, સુવર્ણસમાન વર્ણ થવો એ યોગના આરંભનાં લક્ષણ છે. યોગાગ્નિમય શરીર બનતાં રોગ રહેતા નથી, વૃદ્ધાવસ્થા કે મૃત્યુ આવતું નથી. યોગની પ્રથમ અવસ્થામાં શરીર હલકું, નીરોગ, સ્થિર અને તેજસ્વી થાય છે. સ્વર મધુર થાય છે અને મળમૂત્ર અલ્પ થાય છે.

આ પ્રકારે ॐના જપથી તમોવૃત્તિનો લય, રજોવૃત્તિનો ક્ષય અને સત્વવૃત્તિનો ઉદય થતાં વિવેકસૂર્યનો પ્રકાશ શરીરના અણુઅણુમાં ફેલાઈ જાય છે. પ્રકાશ આંખની દૃષ્ટિને-કીકીને સ્થિર કરવાથી, અર્ધ મિંચાયલાં નેત્રોદ્વારા જણાય છે, અને ગુદાનો સંકોચ કરી મુલાધાર કરી, ગર્દન ઉંચી રાખી સીધા ટટાર બેસવાથી રોમરન્ધ્રોદ્વારા તેનો પ્રવાહ થઈ તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઇ જાય છે.

વાયુમાં વિદ્યુત્કણ (Electron) છે. એ વિજ્ઞાનદ્વારા સાબીત થયું છે. પ્રાણાયામથી તેનું સૃજન થાય છે, ॐ તેનું મૂળ કારણ છે અને ॐ ની અ માત્રાથી પ્રત્યાહાર, ઉ માત્રાથી ધારણા અને મ માત્રાથી ધ્યાન સિદ્ધ થઇ સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે. ॐ માં અકાર બીજાત્મા પુરૂષ છે, અને ઉકાર શકિતરૂપા પ્રકૃતિ છે. તે ત્રણ અક્ષરોના અન્તના અર્દ્ધાક્ષરનું જે અધ્યયન કરે છે તેને સર્વ કાંઇ પ્રાપ્ત

થઇ પરમ પદ મળે છે. સ્વરની સાથે તેનો યોગ કરીને અસ્વરરૂપ **म** કારથી મનુષ્ય સૂક્ષ્મપદને પામે છે. કહ્યું છે કે

सर्वेषामपि जन्तुनां मूर्ध्नि तिष्ठति चन्द्रमाः ।
अधोभागे रविः प्रोक्तो मृत्युकाले विपर्ययः ॥

પ્રાણિમાત્રના મસ્તકમાં ચન્દ્રમા રહે છે, અને અધોભાગમાં જઠરમાં સૂર્ય રહે છે. પરંતુ મૃત્યુ વખતે ચંદ્ર નીચે આવી જાય છે, અને સૂર્ય ઉપર આવી જાય છે. મનુષ્યોના નાભિસ્થાનનો અગ્નિ–તેજ સૂર્ય, સહસ્રદલ કમલમાંથી–મસ્તકમાંથી ઝરતા અમૃતનું પાન કરી જાય છે, જેથી તેને નીચે જતું રોકવું જોઇએ. મૂર્દ્ધસ્થાનમાં–ચંદ્ર છે, તેમાંથી અમૃતનો સ્રાવ થાય છે. તેનો અનુભવ ઘણોજ સુલભ છે. તે કંઠકૂપ આગળ થઇ નીચે જાય છે. અને મણિપુરચક્રમાં તેનો લય થઈ જાય છે. ફરી અભ્યાસથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ૐ ના જપથી મનુષ્ય એ અમૃતના સ્રાવને મસ્તકમાં જ રોકી શકે તો તે અમર થઇ શકે છે. મરણ વખતે સૂર્યચક્ર નીચેથી ઉપર મસ્તકમાં જઇ ચંદ્રમંડલના અમૃતને શુષ્ક કરી દે છે. એજ મૃત્યુ વખતે સૂર્યચંદ્રનું વિપર્યય થવું કે અમૃતનો લય થઇ જવો એ મૃત્યુ છે.

જ્યારે મનુષ્ય ૐ મંત્રના જપથી રોગ, જરા, મૃત્યુથી રહિત થાય છે તો પછી સિદ્ધિયોને માટે કહેવું જ શું ? જન્મથી, ઔષધથી, મંત્રના જપથી, તપથી, અને સમાધિથી અષ્ટસિદ્ધિ ને નવ નિધિ એની મેળે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તો જીવન્મુક્ત દશામાં બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થવો, કે સ્વર્ગમૃત્યુના પ્રાણિમાત્રનું આકર્ષણ થવું, કે અદષ્ટ પદાર્થનું દષ્ટ થવું કે ઇચ્છામાત્રથી કાર્યસિદ્ધ થવું એ કાંઇપણ અસંભવિત નથી. સાધકના પ્રભાવથી તે સર્વનો સ્વાભાવિક આવિર્ભાવ થાય છે. પછી

તેની ઇચ્છા કરવાની કે તેને માટે પ્રયત્ન કરવાની કાંઇ જરૂર રહેતી નથી.

મનુષ્ય ૐ ના જપદ્વારા સિદ્ધ દશામાં પહોંચી જાય છે. તો પછી તે ગમે તેવી સંસારની ખટપટમાં પડે, વ્યવહારમાં લિપ્ત થાય છતાં પણ તે કમલપત્ર જળમાં રહેવા છતાં જળ તેને સ્પર્શ કરી શકતું નથી તેમ પરાવાણીમાં ૐ નું રુપ બનીને તે પોતાના ઉપરનું કિંવા સૂર્યચક્ર ઉપરના આચ્છાદનનો ત્યાગ કરી ચિતિતત્ત્વને પ્રકટ કરે છે. અને તેની આત્મજ્યોતિ દેદીપ્યમાન થઇને તે દસ્ય સંસારમાં ચિત્રેલા સૂર્ય માફક સ્થિર અને અસ્તોદય રહિત, પરિપૂર્ણ, સ્વયં સ્વપ્રકાશ, સૂર્ય-ચક્ર બની જાય છે. અને તે અખંડપણે નિત્ય આન્તરબાહ્ય જગતને પ્રકાશિત કરે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી મનુષ્ય જીવનમુક્ત બની અમર થઇ જાય છે. પછી તેને ભય, સંશય, ચિંતા રહેતી નથી. અને કદી તેને અન્ન વસ્ત્રની, ધનની, સ્ત્રીપુત્રાદિની કમી રહેતી નથી. તે હમેશાં સુખી, શાંત, આનંદી, ઉત્સાહમાં મગ્ન રહે છે. અને આરોગ્ય, ને બળ મેળવી પૂર્ણ ઐશ્વર્યશાળી બને છે. તે સર્વોપરી વિશ્વપ્રેમી, વિશ્વધર્મી, અને વિશ્વવિજયી થઇ સંસારમાં મહા પરોપકારી ને પરમપુરુષ બની જાય છે.



પ્રકરણ નવમું

તત્વવિચાર દર્શન—બ્રહ્મભાવના.

વેદાંત કહે છે કે: ' **अहं ब्रह्मास्मि** ' ' હું બ્રહ્મ છું ' એવી ભાવના કરવાથી મનુષ્ય બ્રહ્મરુપ થઈ શકે છે. મનુષ્યે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આવી ઉચ્ચભાવના કરવી એ ખાસ અગત્યનું છે. '**सर्व खल्विदं ब्रह्म**' સર્વ જગત્ બ્રહ્મરુપ છે, આવી ભાવના કરનાર મનુષ્ય પોતામાં તેમજ જગતમાં બ્રહ્મને પ્રત્યક્ષ જોઇ શકે છે. ૐ એ વિશ્વના ઉપાદાન કારણરુપ છે. બીજ અનાદિ છે, કદી તેનો નાશ થતો નથી. બીજની શક્તિ તેની શક્તિમાં અંતર્હિત રહે છે. સંયોગવિયોગ શક્તિદ્વારા તેનો ક્રમ વિકાસ થઇ તેનું મૂર્તસ્વરુપ બને છે. એ પ્રકારે આ સૂર્યચક્ર આપણા મૂલકંદમાં તિરોહિત છે. તેને **अ** + **उ** + **म** ના સમુચ્ચય ૐ દ્વારા જ પ્રત્યક્ષ કરવું જોઇએ. આત્માને—પોતાને અરણિકાષ્ટ બનાવી પ્રણવ—ૐકારને બીજું અરણિકાષ્ટ બનાવી ધ્યાનરુપ મન્થનથી—અભ્યાસદ્વારા આ નિગૂઢ દેવનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવો જોઈએ. અથવા ૐ ને તારસ્વર બનાવી શ્વાસપ્રશ્વાસના ઘર્ષણદ્વારા અગ્નિ ઉત્પન્ન કરીને સૂર્યચક્રને પ્રત્યક્ષ કરવું જોઇએ.

ૐકાર ધ્વનિની સાથે નાદના વાયુનું—પ્રાણનું સંહરણ કરતાં

નિરાલમ્બ બ્રહ્મની ધારણા કરતાં ત્યાં તેનો લય થાય છે. અનાહત-શબ્દનો જે ધ્વનિ છે તેની અંતર્ગત જ્યોતિની અંદર મન છે. તેનો વિલય થઇ જતાં ભગવાનના પરમપદનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. જેમ આપણી પાસે ઘઉં, માટી અને પાણી જુદું જુદું પડેલું હોય તેમાંથી એક કુંડામાં પ્રથમ માટી પુરી તેમાં ઘઉંના દાણા વેરી તેના ઉપર થોડી માટી પાથરી પછી તે ઉપર પાણી છાંટીએ તો જેથી થોડા વખતમાં એક પ્રકારની સંયોગવિયોગાત્મક ક્રિયા થઇ આપણા દેખતાં જ તેમાંથી અંકુર નીકળે છે વળી જે વખતે ઘઉં તેમાં વેરી-એ છીએ તે વખતે અંકુર કઇ તરફથી નીકળશે તેનો ખ્યાલ કર્યા વગર ઉંધા કે છતા ગમે તેમ નાખીએ છીએ, જેથી સીધા પડેલા ઘઉંના અંકુર સીધા નીકળે, વાંકા પડેલા ઘઉંના અંકુર વાંકા નીકળવા જોઈએ, નીચે પડેલા બીજના અંકુરો નીચે જવા જોઇએ પણ તેમ થતું નથી. બીજ ગમે તેવી દશામાં ઉંધું, છતું કે વાંકુ પડ્યું હોય તો પણ તેના અંકુરો તો સીધા ઉપર જ નીકળી આવે છે. તેનું કારણ સમજવા જેવું છે. એજ સંયોગવિયોગાત્મક ક્રિયાનું રહસ્ય છે.

પદાર્થ માત્રમાં કોઇ એક વિશેષ તત્વ ભરેલું છે. તે તત્વને 'સત્' કહે છે. ઇન્દ્રિયોદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તેની તેની આ-ગળ કાંઇ હિસાબ નથી. સત્ય વગર કોઇ વસ્તુનું અસ્તિત્વ હોતું નથી. અસત્ કદી સત્ય હોતું નથી અને સત્ય કદી અસત્ થતું નથી. કેટલાક આ સત્યને આત્મા કહે છે, કેટલાક શક્તિ કહે છે, વિજ્ઞાન કહે છે, સ્પિરિટ કહે છે. વિજ્ઞાન એટલે પદાર્થ માત્રમાં ભરેલી સત્તા પ્રચ્છન્ન છે. જ્ઞાની, અજ્ઞાની સર્વે એ સત્તાને માને છે. આ આત્મસત્તા સર્વ-વ્યાપક, સમાન, એકરૂપ અને અભેદ છે. આપણા દાર્શનિક તત્વજ્ઞોએ કહ્યું છે કે: પદાર્થ માત્રમાં ચૈતન્ય ભરેલું છે, તેમણે તેનો સર્વથી

પહેલેાજ અનુભવ કરેલેા હેાય છે. પદાર્થ માત્રમાં વિદ્યુત્પ્રક્રિયા એક-રુપ, સમાન અને અભિન્ન ચાલે છે અને તે પ્રક્રિયાનું કારણ જડ-ભૌતિક શક્તિ નહિ પણ કેાઈ એવી અજ્ઞાત શકિત છે કે જે નિત્ય, અનંત અને અનાદિ છે. તેને શાસ્ત્રકારેાએ ચિત્ત કહ્યું છે, સતની વિકાસરુપા શકિત તે ચિત્ છે, અને તે સર્વ જડચેતનમાં એક રુપે ભરેલી છે. તેનું ક્ષણ ક્ષણુમાં પરિવર્તન થઈ પદાર્થ માત્રનેા વિકાશ કિંવા વિનાશ થાય છે.

સદ્રુપ પદાર્થનેા કદી અત્યંતાભાવ થતેા નથી. તેનું રુપાંતર માત્ર થાય છે અને તેમાંની તે સત્તા ચૈતન્યરુપ વગર કેાઇ વિકાશ–વિનાશના વ્યાપક, સમાન અને એકરુપે અભિન્ન રહે છે. સમય મળતાં તે પાછી ઉદય થાય છે. ચૈતન્ય સર્વત્ર વ્યાપક, એકરુપ, અ-ભેદ છે. પરિચિત જ્ઞાન, વિચારશકિત, એ સર્વ ચિદ્રુચ્છકિતનું અર્થાત આત્મશકિતનું વ્યાપકત્વ, એકરુપત્વ અને અભિન્નત્વ છે. આ સત્ ચિતિશકિતને આનંદમાં, આત્મતત્વમાં આપણે વિકાશ નથી કરી શકતા એથી જ અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે. વેદાંતશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ જ્યાં સુધી સર્વનેા ત્યાગ નથી કરવામાં આવતેા ત્યાં સુધી આત્મા પ્રાપ્ત થતેા નથી, સર્વ વસ્તુનેા ત્યાગ કર્યા પછી જે શેષ રહે છે તેને જ આત્મા કહે છે.

આત્મા બ્રહ્મ છે અને બ્રહ્મ આત્મા છે. આ આત્માની શકિત એજ ચિદ્રુપ ચૈતન્યશક્તિ છે. અને તેજ બ્રહ્મની સત્તા સ્વયંપ્રકાશ શકિત છે. તે જગત્ના પ્રત્યેક અણુઅણુમાં ભરેલી છે અને તે ચૈત-ન્યશકિત સર્વત્ર વ્યાપક, પ્રકાશક અને વ્યાપ્ત છે—જ્યાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા પ્રકાશિત નથી થતાં, વિદ્યુચ્છકિતયેા પ્રકાશિત નથી થતી ત્યાં આ શકિત પ્રકાશિત થાય છે, ત્યારે જ સર્વ પ્રકાશિત બને છે. તેના પ્રકા-

શથી સર્વનો પ્રકાશ થાય છે. તે તેજના પણ તેજરુપ છે, તે જ્ઞાન આત્મજ્યોતિ, જ્ઞેય પરાવિદ્યાથી જણાય છે અને તે સર્વના હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

આત્મા અને બ્રહ્મ.

આત્મન્ કીંવા બ્રહ્મન શબ્દોમાં તે ૐ ની અંતીમ પ્રાપ્ત મ માત્રાનો મણિન્ પ્રત્યય છે. આત્મામાં અન્ નિરંતર ગત્યર્થક ધાતુ છે અને બ્રહ્મમાં બૃહ ઉત્ક્રાન્ત્યર્થક ધાતુ છે, અર્થાત એકનો અર્થ વ્યાપક અને બીજાનો અર્થ ઉત્ક્રામન છે. **आत्मन**, **ब्रह्मन** એમ બંને શબ્દોમાં પણ કેટલું સામ્ય છે. ઉચ્ચારમાં પણ **आत्मन** શબ્દ ૐ ની પ્રથમ માત્રાથી મૂલાધાર પરાવાણીના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થઈ ૐ ની તૃતીય માત્રા **म्** ની સાથે દાંત ઉપર આઘાત થઇ ત્યાં તેનો લય થઇ જાય છે. અને **ब्रह्मन** શબ્દ દાંતની બહાર ઉત્પન્ન થઇ તેજ **म्** માત્રાની સાથે હોઠમાં જ લુપ્ત થઇ જાય છે. એથી આત્મા ૐ રુપ મૂલાધાર પરાવાણીમાં બીજભૂત છે, અને બ્રહ્મ એ બીજના ૐકાર રુપ ચરાચર વિશ્વના સ્વરૂપ છે. આ પ્રકારે પરા, પશ્યંતી, મધ્યમા, વૈખરી સ્વરૂપે ચૈતન્ય જ સમસ્ત જગત્ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. જ્ઞાન-શકિત, ઇચ્છાશકિત, ક્રિયાશકિત સ્વરુપથી ચૈતન્ય જગત્‌ની આકૃતિને ધારણ કરે છે, એવું શ્રી શંકરાચાર્ય પણ કહે છે.

આત્મા શબ્દની વ્યુત્પત્તિ કરવી એ ઘણું કઠિન છે. આત્મા અને બ્રહ્મ એ બંને શબ્દો ઘણા પ્રાચીન છે, સંસ્કૃત ભાષાના ઐતિહાસિક સમય પહેલાંના એ શબ્દો છે. આત્મા શબ્દનો યૌગિક અર્થ-શ્વાસ અર્થાત બીજો ગમે તે થાય તથાપિ વેદમાં તો તે સર્વનામના રુપમાં જ વપરાયો છે. તેનો અર્થ 'નિજ' થાય છે અને તે અર્થ થવા છતાં તે મનુષ્યનો તેમ પરમાત્માનો પણ નિજત્વ અર્થાત મનુષ્યનો

તેમ પરમેશ્વરનો આત્મા છે, એવું મોક્ષમૂલર પણ કહે છે. જગતની ઉત્પત્તિ પહેલાં અદ્વૈતરૂપ એક આત્મા જ હતો અને તેની ઇચ્છા માત્ર **सर्वं खल्विदं ब्रह्म** થતાં જગત્ ઉત્પન્ન થયું, અને તે સર્વાન્તરાત્મા બ્રહ્મ સર્વના સર્વાધારરૂપ છે. જેથી શ્રુતિ પણ કહે છે કેઃ તે એક આત્માને જાણો, બીજી વાતનો ત્યાગ કરો, તેજ અમૃતનો સેતુ છે.

બ્રહ્મ અનન્ત જ્ઞાન સ્વરૂપ અને અનન્તશકિત સ્વરૂપ છે. બ્રહ્મ નિર્ગુણ અને નિષ્ક્રિય છે. બ્રહ્મ સ્થૂલ તેમ સૂક્ષ્મ નથી. બ્રહ્મ હ્રસ્વ કે દીર્ઘ નથી તે સત્ કે અસત્ નથી, તે કાર્ય કે કારણ નથી, તે ઇન્દ્રિયાતીત અર્થાત વાણી, મન આદિથી અગોચર છે, તે નેત્રોથી જોઇ શકાતો નથી, મનથી જાણી શકાતો નથી, વાણી તેનું વર્ણન કરી શકતીનથી, તો તેને જ્ઞાતા જ્ઞેય કે જ્ઞાન રૂપ કેમ કહ્યો છે એ પ્રશ્ન થાય છે. શ્રુતિ કહે છે કેઃ એક માત્ર બ્રહ્મને જ જાણવો જોઇએ, તેને જાણવાથી જ સર્વ જાણી શકાય છે. તેને ન જાણવાથી મુકિત પ્રાપ્ત થતી નથી એનું શું કારણ? જો બ્રહ્મ શબ્દ અને મનથી અગોચર છે તો જ્ઞાનસ્વરૂપ અને શકિતસ્વરૂપ કેમ કહેવાય છે? આ પ્રશ્નોના ઉત્તર શ્રી શંકરાચાર્ય આપે છે કેઃ સાક્ષાત્ બ્રહ્મને જાણવા માટે કોઈ ઉપાય નથી એ વાત સત્ય છે, પરન્તુ લક્ષણદ્વારા જ તેનું જ્ઞાન થઇ શકે છે જગતમાં વિવિધ વિજ્ઞાન અને સત્તા પ્રતીત થાય છે એ વિજ્ઞાન અને સત્તાદ્વારા જ તેને જાણી શકાય છે.

બુદ્ધિવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થનાર વિવિધ વિજ્ઞાનદ્વારા બ્રહ્મ અનન્ત જ્ઞાન સ્વરૂપ જણાય છે. કેમકે એક અખંડ નિત્ય જ્ઞાન જ બુદ્ધિની વિવિધ ક્રિયાઓના સંસર્ગમાં જુદા જુદા રૂપે પ્રકાશિત થાય છે, આપણે ભ્રમથી મનમાં વિચાર કરીએ છીએ કે જ્ઞાન જુદું અને વિકારી છે. એક અનન્ય જ્ઞાનને બુદ્ધિનો વિવિધ ક્રિયાની સાથે અભિન્ન

માનવું એ ભ્રમ છે. જ્ઞાન તો નિત્ય અને અખંડ છે. જગત્માં એક જ સત્તા અનુસ્યુત છે અને પ્રત્યેક વિકારમાં એકજ સતા અનુગત છે તે સતા કઇ છે? કાર્યદ્વારા જ કારણની સત્તા નક્કી થાય છે. કાર્ય નથી તો પછી કારણની સતા પણ નથી. પ્રલયકાલ વખતે કાર્ય કારણશકિતમાં લીન હતું. સૃષ્ટિ કાલમાં તે આ શકિતથી કાર્યરૂપ અભિવ્યક્ત થયું છે. તે શકિતને કાર્યની સત્તા કહે છે. એ શકિત કાર્યમાં અનુગત છે, કારણ કે ઉપાદાન સિવાય કાર્ય થતું નથી અને તેથી ભગવાન શંકરાચાર્યના મતાનુસાર શક્તિ જ સત્તા છે. કાર્યમાં અનુસ્યુત રહેનારી આ સત્તા વા શકિતદ્વારા બ્રહ્મસત્તા અનન્ત છે. એવી લક્ષણાદ્વારા બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે. સર્વ વિશેષ સ્વરુપનો લય થતાં બ્રહ્મની બાહ્યસત્તા-સામાન્ય વિષયસત્તા શબ્દદ્વારા બ્રહ્મ સત્ય છે એવું જણાય છે. એ અનન્ત બ્રહ્મસત્તા જગતની વિવિધ ક્રિયાઓના સંસર્ગમાં વિશેષ વિશેષ સત્તારૂપે પ્રતિભાસિત થાય છે. નિર્વિશેષ અનન્ત બ્રહ્મ સત્તાજ વિશેષ વિશેષ સત્તારુપે પ્રતીત થાય છે. જગત્ની વિશેષ સત્તા વા શકિતદ્વારા, બ્રહ્મસત્તા કીંવા બ્રહ્મશક્તિ જે નિર્વિશેષ અને અનન્ત છે તે જાણી શકાય છે. ઇન્દ્રિયાદિની વિકારી ક્રિયા દ્વારા જ્ઞેય નિરુપાધિક બ્રહ્મની સત્તાનો પરિચય થાય છે. નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં જે નિત્ય શકિતનું અસ્તિત્વ છે તે ઇન્દ્રિયોની જુદી જુદી ક્રિયાઓદ્વારા જણાય છે. બ્રહ્મ અનન્ત, જ્ઞાનસ્વરુપ અને અખંડ છે. એવું જ્ઞાન થતાં ભાવના દ્દઢ થઇ જતાં તેનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રકારે બ્રહ્મની શકિત, અને બ્રહ્મનો અનુભવ થઇ શકે છે.

બ્રહ્મ અનિર્વાચ્ય, અગમ્ય, અલક્ષ્ય, અને અનન્ત છે, અખિલ બ્રહ્માન્ડમાં જે ચૈતન્યનું અસ્તિત્વ પ્રતીત થાય છે તેજ બ્રહ્મ છે. તેને સત્સ્વરુપ કહે છે. તે બ્રહ્મ 'ચિત્' છે. અખિલ બ્રહ્માન્ડના પદાર્થોની

પ્રતિતી ચૈતન્યરુપથીજ થાય છે. તે જ્ઞાનસ્વરુપ ચિત્ છે. દરેક વિષયમાં પ્રીતિ થાય છે તે બ્રહ્મને લીધે જ થાય છે. કેમ કે આત્માને લીધે આત્મા પ્રિય લાગે છે. તેનું પ્રિય સ્વરૂપ છે તેને આનન્દ કહે છે. સુખ દુઃખથી જે જુદો છે તેથી તે આનન્દરુપ છે, બ્રહ્મ એકરસ અને દુઃખથી જુદો છે. તેથી તેને આનંદ કહે છે. તેમાં ઉપાધિ રહિત થઇ પોતાના સ્વરુપને આનંદિત કરે છે. જેથી તેમાં આનંદનો આરોપ છે.

આ ચેતનસત્તા સિવાય જગત્માં કાંઈ કાર્ય થઇ શકતું નથી, પ્રકૃતિના સર્વ ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ, તેની સત્તા સિવાય કાંઈ ઉપયોગનાં નથી. તેની સત્તાથી સર્વ શક્તિયો શક્તિયુક્ત થાય છે જેથી તેને સર્વ શક્તિમાન કહ્યો છે. જેમ સ્વપ્નમાં દૃષ્ટા વગર કાંઇ હોતું નથી અને દૃષ્ટા કાંઇ પણ કરતો નથી તેમ અધિષ્ટાન બ્રહ્મ કાંઈ પણ કરતો નથી છતાં તેના સિવાય કાઇપણ કાર્ય થઇ શકતું નથી જેથી તે નિષ્ક્રિય છે. આ પ્રકારે શુદ્ધ બ્રહ્મતત્વ—પરમાત્મસ્વરૂપ છે. તે સર્વ વ્યાપક, દેશકાલ વસ્તુથી અપરિચ્છિન્ન અને સર્વના વિવર્ત કારણરૂપ છે. તે નિરવયવ છે, સ્વયંપ્રકાશ છે, સ્વસ્વરુપસ્થ છે, સ્વસંવેદ્ય છે. કૂટસ્થ છે, નિત્ય છે. તે સત્ (Existence) ચિત્ (Knowledge) અને આનંદ (bliss) અર્થાત્ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. જે કાંઇ છે તે સર્વ **सर्वं खल्विदं ब्रह्म** છે.

હવે બ્રહ્મની અભિવ્યક્તિ, વ્યાપ્તિના વિષયમાં એટલુંજ કહેવું પડશે કે ઉપરના વિવેચન અનુસાર જગતની ઉત્પત્તિ બ્રહ્મસતાથી થઈ છે. જગત્ના પદાર્થ માત્રમાં તે સતા વિદ્યમાન છે, જે પોતાના અંતઃકરણમાં સુખ સ્વરૂપ છે. અને જેના અંતરમાં આત્મજ્યોતિનો ઉદય થયો છે તે યોગી બ્રહ્મરૂપ થઇને બ્રહ્મમાં લીન થઇ જાય છે. અર્થાત તે જગતની ઉત્પતિ સ્થિતિ અને લય કરનાર સાક્ષાત્ મહેશ્વર બની શકે છે.

બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી બ્રહ્મરૂપ બનાય છે એમ નહિ પણ સાક્ષાત્ બ્રહ્મ બની શકાય છે. **ब्रह्मविद ब्रह्मैव भवति । ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति** બ્રહ્મને જાણનાર પોતે બ્રહ્મ થઇ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. જે કોઇ નિશ્ચિત રૂપે આ પરબ્રહ્મને જાણે છે. તે જરૂર બ્રહ્મ થઇ જાય છે. બ્રહ્મને અસત્ માને છે. તે જાતે અસત્ બની જાય છે. અને જે પોતે બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કરે છે તે બ્રહ્મ થઇ જાય છે. જે મનુષ્ય જેવી ભાવના કરે છે તેવો તે બની જાય છે.

ભગવાન્ શંકરાચાર્યે કહ્યું છે કે: **सति सक्तो नरो याति सद्भावंह्य कनिष्ठया । कोटक भ्रमरं ध्यायम्भ्रमरत्वाय कल्पते ॥** ” મનુષ્ય જે વિષયમાં એકનિષ્ટ થઈ સક્ત થઇ જાય છે તે તેના રુપ બની જાય છે. જેમ કીડો ભમરીનું ધ્યાન કરવાથી ભમરી બની જાય છે તેવી રીતે બ્રહ્મની ભાવના કરનાર મનુષ્ય બ્રહ્મરુપ થઇ રહે છે. ભમરી કીડાને લાવે છે અને માટીનું ઘર બનાવી તેમાં તેને રાખે છે, તે થોડા વખત પછી ભમરી બનીને તે ઘરમાંથી ઉડી જાય છે. શ્રી વિદ્યારણ્ય સ્વામીએ પણ કહ્યું છે કે: **अनुभुतेरभावेऽपि ब्रह्माऽस्मीत्येवचिन्त्यताम् । अप्यसत्प्राप्यते ध्यानान्नित्याप्तं ब्रह्म कि पुनः** । એટલે—અનુભવ ન થાય તો પણ **अहंब्रह्मास्मि**—હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કરવી, એવું ચિન્તન કર્યા કરવું. ધ્યાનથી જ્યારે અસત્ વસ્તુ પણ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે તો પછી નિત્ય પ્રાપ્ત બ્રહ્મ કેમ નહિં પ્રાપ્ત થાય ?

બ્રહ્મની ભાવના, બ્રહ્મનું ચિંતન, બ્રહ્મનો વિચાર, બ્રહ્મનું પરિશિલન, બ્રહ્મનું ધ્યાન કર્યા કરવું. સંગનો ત્યાગ કરી બ્રહ્માર્પણ ભાવનાથી કર્મ કરતા રહેવાથી પાણીમાં રહેતાં છતાં પણ કમલપત્રને પાણીનો સ્પર્શ થતો નથી તેમ તેને વ્યવહાર ખેડતા છતાં

પણ કશો અંતરાય આવતો નથી. દરેક કાર્યમાં કર્મનું બંધન હોય છે અને તે કર્મ પાછું કારણરૂપ કર્મ બને છે, એવી એ કર્મપરંપરા એજ દૈવ–ભાગ્ય–પ્રારબ્ધ અથવા નસીબ છે. જે ભોગવ્યા વગર છુટકો થતો નથી. તેથી અનેક પ્રકારની વાસનાઓ ઉત્પન્ન થઇને તેનો એક મહાન જાળ બનીને પક્ષીની માફક મનુષ્ય તે જાળમાં ફસાઈ જાય છે. કોઇ રીતે પછી તેનો પ્રારબ્ધને ભોગવ્યા વગર છુટકો થતો નથી. જેથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે 'બ્રહ્માર્પણ' ભાવનાથી કર્મ કરવાનો ઉપદેશ આપી કર્મના ફલની ઇચ્છાનો ત્યાગ કરવાને માટે સારી રીતે પ્રતિપાદન કર્યું છે. ફળની ઇચ્છારહિત થઈ કર્મ કરવાથી બંધન નડતું નથી અને તે કર્મને 'બ્રહ્માર્પણ' કરવામાં આવે તો પછી દૈવ, ભાગ્ય, પ્રારબ્ધ કે નસીબનો નાશ થાય છે, અને મનુષ્ય કમળપત્રની માફક પાપથી અલિપ્ત થઇ જાય છે, એમ થતાં પછી દૈવ કે દૈવના ભોગ કાંઈ પણ બાકી રહેતું નથી.

કોઇ કારણવશ નચિકેતાના પિતા ગૌતમે ક્રોધ કરી તેને મૃત્યુને સ્વાધીન કરવા છતાં પણ નચિકેતાને ધર્મરાજા પાસેથી બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ અને અંતે યમરાજે કહ્યું કે: "બ્રહ્મમાં સર્વ કામનાઓ પર્યવસિત રહે છે તો પછી બ્રહ્મસિવાય અન્ય વિષયની કામના કેમ કરવી જોઇએ? બ્રહ્મસત્તા સિવાય બીજા કોઈ પણ પદાર્થની સ્વતન્ત્ર સત્તા નથી. અધ્યાત્મ, અધિભૂત અને અધિદૈવ સર્વ પદાર્થોનો એક માત્ર બ્રહ્મજ અધિષ્ટાન છે, આ બ્રહ્મઅણિમાદિ સર્વ પ્રકારના ઐશ્વર્યના અધિષ્ટાતા છે. જગતના સર્વ પદાર્થો એ તેના ઐશ્વર્યરૂપ કીંવા તેની વિભૂતિ માત્ર છે. તેના સિવાય કોઇપણ પદાથને સ્વતંત્ર સ્વાધીન સત્તા નથી. હે નચિકેતા! તું બીજા સઘળાનો ત્યાગ કરીને ધૈર્ય રાખી બ્રહ્મમાં લિન થયો છે તો તારા સરખો સ્થિર બુદ્ધિમાન મેં કંઇ

જોયો નથી ! આ પ્રમાણે યાજ્ઞવલ્ક્ય અને કહોલનો સંવાદ થયો છે કે બ્રહ્મજ્ઞ પુરુષ આ પ્રકારે સાંસારિક સંપૂર્ણ અભિલાષાઓને બ્રહ્માભિલાષામાં ફેરવી નાંખે છે. આત્મપ્રાપ્તિ એ જેનો ઉદ્દેશ નથી એવી સર્વ પ્રવૃત્તિ કિંવા કર્મનો ત્યાગ કરીને નિરંતર બ્રહ્મનું અનુસંધાન કરવાથી સર્વ પદાર્થોમાં, સર્વ સ્થાનોમાં, સર્વ કર્મોમાં, અને સર્વ ભાવોમાં બ્રહ્મનું અનુસંધાન કરતાં કરતાં પછી બ્રહ્મથી જુદા કોઇ પણ પદાર્થનું સ્વતંત્ર જ્ઞાન કદાપિ રહેશે નહિ. આ પ્રકારે દૃઢતાપૂર્વક જ્ઞાન અને બળનો આશ્રય ગ્રહણ કરીને આત્મવિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જ્ઞાન અને બલહીન મૂઢ દીન મનુષ્યો વિષયમદથી મત્ત રહે છે. તેની ઇંદ્રિયો તેને રાતદિવસ તુચ્છ વિષય કિચમાં ડુબેલો રાખે છે, એવા જ્ઞાનહીન, બળહીન અને મલીન મનુષ્યને કદીપણ બ્રહ્મ પ્રાપ્તિ થતી નથી.

બ્રહ્મ જ્ઞાનસ્વરુપ, શક્તિસ્વરુપ અને આનંદ સ્વરુપ છે, આ વિશ્વના સર્વ પદાર્થો આ માત્ર બ્રહ્મશક્તિના જ વિકાસરૂપ છે. સઘળા પદાર્થો આ અખંડ ચિદ્દશક્તિના બલથી પ્રકટ થઇ તેનો પરિચય આપે છે. જગત્માં પ્રકૃતિના સંસર્ગવશ આત્મામાં જે જ્ઞાનનો અંશ જણાય છે તે સર્વ આ અખંડ જ્ઞાનની અંદર જ હોય છે. એક અખંડ જ્ઞાન જ સાંસારિક નાના પ્રકારનાં સુખ, હર્ષ, દૈન્ય, આનંદ, વૈભવ, અને સૌન્દર્યાદિ રુપોથી પ્રકટ થઇ રહે છે. બ્રહ્મ અદૃશ્ય છે. દૃશ્ય ઇન્દ્રિય ગ્રાહ્ય છે તેથી વિકારી છે. બ્રહ્મ અદૃશ્ય છે માટે નિર્વિકારી છે. તે અનિર્દેશ્ય છે કેમકે શબ્દાદિદ્વારા તેનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી. જે સવિશેષ રીતે દેશકાલબધ્ધ થઈ રહે છે તે નિર્દેશ હોવું સંભવિત છે. પરંતુ જે નિર્વિકાર અને સઘળા વિકારોના કારણરૂપ છે, તેનો નિર્દેશ કેવી રીતે થઈ શકે ? જડ વસ્તુ માફક તેને કોઇનો આધાર નથી, તે સર્વના અધિષ્ટાનરુપ છે.

જેણે બ્રહ્મ પ્રતિષ્ઠાનો લાભ મેળવ્યો છે, આત્મભાવના જાગ્રત

કરી છે, અને આત્માની સાથે અભિન્ન ભાવે બ્રહ્મની ભાવના કરી છે—તેને કદાપિ કોઇ પણ પદાર્થથી ભય, શોક, દુઃખાદિ પ્રાપ્ત થતાં નથી. જ્યાં સુધી ભેદ બુધ્ધિ છે, જ્યાં સુધી દિન દ્વૈતભાવ છે, જ્યાં સુધી ભિન્નતાનો બોધ છે, ત્યાં સુધી ભયાદિની સંભાવના છે. કોઇ વસ્તુને આપણાથી ભિન્ન માનવી એજ ભયને ઉત્પન્ન કરાવે છે, જે કોઇ વસ્તુને આત્મસત્તાથી ભિન્ન નથી માનતા, સર્વત્ર કેવળ એક બ્રહ્મસત્તાનો જ અનુભવ કરે છે, તેને પછી કાંનો ભય છે ? એવા તત્વદર્શીઓ જ અભયપદને પ્રાપ્ત કરે છે.

જેના ભયથી વાયુ ચલિત થાય છે, જેના ભયથી સૂર્ય ઉદય થાય છે, જેના ભયથી અગ્નિ કાર્ય કરે છે. ઇંદ્ર વર્ષાદ વર્ષાવે છે અને મૃત્યુ દોડધામ કરે છે, તેની સાથે અભિન્ન થવાથી ભય માત્ર વિલય જાય છે. આવી રીતે બ્રહ્મદર્શન માટે બ્રહ્મની ભાવના કરવી, પરમાત્માને જાણવા માટે તેની દૃઢ ભાવનામાં લીન રહી પોતાને બ્રહ્મમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા, બ્રહ્મથી પળાતા અને બ્રહ્મરૂપ માનો. જ્યાં જુઓ ત્યાં બ્રહ્મની જ ભાવના કરો, તમે તમારા પોતાનામાં બ્રહ્મને જુઓ તેમ વસ્તુ માત્રમાં બ્રહ્મને જુઓ. બેસતાં, ઉઠતાં. હરતાં, ખાતાં, પીતાં, સુતાં, જાગતાં, સર્વ કાંઇ કરતાં બ્રહ્મને જ જુઓ. માતા, પિતા, પુત્ર, આપ્તજન, સ્વજનો, ઇષ્ટમિત્રો, પશુ પ્રાણી, પદાર્થ, સર્વ પદાર્થમાં બ્રહ્મનેજ જુઓ. સુખ, દુઃખ આનંદ શોક, વિપતિ, સમ્પતિ, દુશ્મનતા મિત્રતા, સ્નેહ, વિરોધ વિગેરે કાયિક, વાચક અને માનસિક વિકારોને પણ બ્રહ્મરૂપ માનો.

કહ્યું છે કેઃ—**एकोदेवः सर्वभुतेषुगुढः सर्वव्यापीसर्वभूतान्तरात्मा ।**
कर्माध्यक्षः सर्वभुताधिवासः साक्षीचेता केवलो निर्गुणश्च ॥

અર્થ—દેવ–પરમાત્મા એક છે જે સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલો છે જે સર્વ વ્યાપી છે. જે પ્રાણીમાત્રના અન્તરાત્મા રુપ છે. જે કર્મનો

અધ્યક્ષ છે, જે સર્વ પ્રાણીઓમાં નિવાસ કરે છે. જે સાક્ષીરુપ છે, જે ચેતન છે, જે કેવળ નિર્ગુણ છે, એવા પરબ્રહ્મ પરમાત્માને જાણવા જોઇએ.

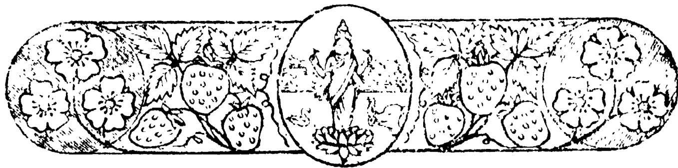
ભગવાન વસિષ્ટ કહે છે કેઃ—

त्वं ब्रह्मह्यमलं शुद्धं त्वं सर्वात्माच सर्वकृत्
सर्वं शान्तमजं विश्वं भावयन्वै सुखी भव ।

અર્થ—"તું નિર્મલ શુદ્ધ બ્રહ્મ છે. તું સર્વનેા આત્મા છે, તું સર્વનેા કર્તા છે, સર્વ વિશ્વ શાન્ત જન્મ રહિત છે, એવી ભાવના કરીને સુખી થાઓ."

આ પ્રમાણે બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી મનુષ્ય બ્રહ્મરુપ બને છે. તેને બ્રહ્મનેા સાક્ષાત્કાર થાય છે. આવી બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી સંસારનેા ત્યાગ કરવેા પડતેા નથી, મહેનત પડતી નથી કે કંઈ હિમાલયનાં શિખરેા પર જવું પડતું નથી. માત્ર બ્રહ્મમાં, બ્રહ્મની પ્રાપ્તિમાં અને બ્રહ્મની ભાવનામાં વૃત્તિને પરેાવી રાખવાની છે. આથી જ મણિપુરચક્ર પાસે રહેલી કુન્ડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે, ચિતિશ્ક્તિ જાગ્રત થાય છે. બ્રહ્મની સત્તા એ જ ચિતિ છે. અને બ્રહ્મજ્ઞાન એ ચિતિકલા છે. તેનેા અનુભવ બ્રહ્મની ભાવના કરવાથી થાય છે.

કહ્યું છે કેઃ જે જેની ભાવના કરે છે તે તેમય થઇ રહે છે. તમે બ્રહ્મની ભાવના કરશેા તેા ધીમે ધીમે બ્રહ્મના સર્વોત્તમ ગુણેા તમારામાં આવતા જશે, ભેદભાવ ટળી જશે, શાંતિને આનંદનેા અનુભવ થશે. ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ જીવનનેા અનુભવ થશે, મારૂં તારૂં છુટી જશે, રાગદ્વેષનેા નાશ થશે, બ્રહ્મની અનંત શક્તિઓ તમારામાં જાગ્રત થશે, અને આ જન્મમાં જ બ્રહ્મનાં દર્શન કરી, બ્રહ્મનેા અનુભવ કરી કૃતકૃત્ય થઈ રહેશેા.



પ્રકરણ ૧૦ મું

દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય ?

शरीरमाद्यं खलु सर्व साधनम् ।

શરીર જ સર્વ કાર્ય સિદ્ધ કરવાના સાધનરૂપ છે, અને તેથી વ્યવહાર અને પરમાર્થ બન્નેને સિદ્ધ કરવા માટે શરીર આરોગ્યવાળું અને સુદૃઢ હોવાની ખાસ અગત્ય છે. કોઇ પણ પ્રકારના સાધનને સિદ્ધ કરવા માટે શરીર સ્વસ્થ અને નીરોગ હોવું જોઇએ. શરીર હશે તોજ સંસાર છે, સંસારનાં કાર્ય શરીરથી જ થઇ શકે છે અને સંસારના જીવનરૂપ પણ શરીર છે. કહ્યું છે કેઃ વારંવાર મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત થતો નથી માટે આ શરીર મળ્યું છે તો તેને સ્વસ્થ નીરોગ અને સુદૃઢ બનાવી તેનાથી કરવા યોગ્ય ઉત્તમ કાર્યો કરી લેવાં ઘટે છે.

શરીર આરોગ્ય રહેવું, નીરોગ રહેવું અને દીર્ઘાયુષી થવું એ બ્રહ્મચર્ય ઉપર આધાર રાખે છે. યમના નિયમો આપણે આગળ વાંચી ગયા, તેમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું જણાવ્યું છે. તે પ્રમાણે બ્રહ્મચર્ય પાળનાર મનુષ્યનું શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બની શકે છે. બ્રહ્મચર્યથી શરીરમાં વીર્યનો સંચય થવાથી શરીર બળવાન અને નીરોગી રહે છે. કહ્યું છે કે. '**मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दु धारणात्**' બિન્દુના પતનથી અર્થાત બ્રહ્મચર્ય ન પાળી વીર્યનું પતન કરવાથી મનુ-

ષ્યનું મરણ થાય છે અને બિન્દુની ધારણાથી અર્થાત વીર્યના સંચયથી જીવન વધે છે.

શરીર આરોગ્ય રહે તો શરીરવડે સત્ક્રિયા ઉત્તમ પ્રકારે થઇ શકે છે. જેમ કોઇ નદીની સામે પાર જવું હોય તો હોડીમાં બેસી પાર જઇ શકાય છે. હોડી સારી, મજબુત અને કાણાં વગરની હોય છે તો સુખેથો સામે કિનારે જઇ શકાય છે પણુ જો તે હોડીની અંદર છિદ્રો પડેલાં હોય છે તો તે સામે કિનારે જતા જતામાં તો પાણી અંદર ભરાઇ જવાથી મધ્ય નદીમાં મનુષ્યને ડુબાડી દે છે. તેમ શરીર પણ આ સંસારરુપી મહાસાગર તરવાના નાવરુપ છે. સંસારના સામે કિનારે બ્રમના સામ્રાજ્યમાં પહોંચવા, આત્માની અલૌકિક શક્તિયો મેળવવા માટે શરીર એ નાવરુપ છે. જો તે બળવાન, સુદૃઢ અને રોગ રુપી છિદ્રો વગરનું હશે તો સહેલાઇથી સત્ક્રિયારુપી હલેસાંવડે મનુષ્ય મહાસાગરને તરી સામે કિનારે બ્રહ્મના સામ્રાજ્યમાં જઇ પહોંચશે. પણુ જો તે છિદ્રોરુપી અનેક રોગના ઘરરુપ હશે, નિર્બલ, અને અવશ્ય મૃત્યુને શરણુ થાય તેવું હશે તો આ સંસારરુપી મહાસાગરને તરવા જતાં અવશ્ય જ ડૂબાડી દેશે માટે પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ અને આરોગ્ય રાખવા મનુષ્યે પૂણુ કાળજી રાખવી ઘટે છે.

પહેલાં પવિત્ર ભૂમિ ઉપર નિવાસ કરી, સ્વચ્છ જમીન ઉપર શયન કરી, શુદ્ધ જળથી સ્નાન કરી, શુદ્ધ જળનું પાન કરી, શુદ્ધ શ્વાસને અંદર લઇ, શ્વાસપ્રશ્વાદિ–પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ કરી, પ્રાતઃકાલે મધ્યાન્હે અને સાયંકાલે ભગવાન સવિતાદેવ–સૂર્ય કિંવા બ્રહ્મની ઉ-પાસના, સંધ્યાવંદન, ॐકાર સહિત ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરી, સ્વા-ધ્યાય, ઇશ્વરપ્રણિધાન, ગુરુસેવા, વિદ્યાધ્યયન કરી આપણા ઋષિ મુનિયો કેવા દીર્ઘાયુષી, બળવાન અને સુદૃઢ શરીરવાળા હતા. શુદ્ધ

અન્ન, જળ અને હવાના સેવનથી, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી, તેમણે ઉત્તમ પ્રકારની સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરેલી હતી. તેવી જ રીતે આપણે પણ ઉત્તમ નિયમો પાળી આપણા શરીરને બળવાન અને સુદૃઢ બનાવી શકીએ તો જ પરમાર્થ માર્ગને સિદ્ધ કરવા માટે આપણું શરીર ઉપયોગી થઇ પડે.

આપણે હંમેશાં આનંદી રહેવું, કોઇને પણ ઉદાસ ન કરવા, કોઇને દુઃખી ન કરવા, શોક કરવો નહિ, કોઇને પીડા કરવી નહિ, અને પવિત્ર જીવન ગાળવું. દરરોજ પ્રાતઃકાલે અથવા તો જે વખતે સમય મળે તે વખતે એકાન્તમાં બેસી શરીરને શિથિલ કરીને, વિચાર શૂન્ય થઈ ઉત્તમ ભાવના કરવી. શરીર સુદૃઢ ને બળવાન છે એવી ભાવના કરવી અને તે પ્રમાણે શરીરને નીરોગ રાખવા આચારવિચારો પણ ઉચ્ચ રાખવા.

બાળકોને નાનપણથી જ શરીર સુદૃઢ રહે તેવા નિયમો પળાવવા. મોટી ઉમ્મર સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાવવું. બાળકોના શરીરના આરોગ્યનો સઘળો આધાર તેનાં માબાપો ઉપર છે. બાળકને જન્મથી જ તેની મા દ્વારા શિક્ષણ ચાલુ થાય છે. માબાપને બાળકો ઉપર પ્રીતિ તો હોય છે, અને તે પ્રીતિનાં લાડ લડાવવામાં બાળકોના શરીરની કાળજી કેટલાક રાખતા નથી. પોતાનું શરીર સુદૃઢ રાખવું, સ્વચ્છતા રાખવી, એથી બાળકો પણ શરીરની કાળજી લેતાં થશે.

સૂર્ય કિરણો દીર્ઘાયુષ બનાવનાર છે.

શરીરને આરોગ્ય રાખવામાં, નવું જીવન આપવામાં સૂર્યનાં કિરણો ઘણાં અગત્યનાં મનાય છે. સૂર્યનાં કિરણો વગર પૃથ્વી ઉપર કોઇ પ્રાણી જીવંત રહી શકતું નથી. સૂર્યકિરણોમાં સંચાર થતી હવા ઉપર આપણા જીવનનો આધાર છે, સૂર્યકિરણોમાં એકત્ર થનારાં સંજી-

વન શક્તિને જ આપણે ‘ પ્રાણ ’ કહીએ છીએ. આ સંજીવન પ્રાણ-શક્તિ સર્વત્ર વ્યાપ્ત થઇ અવશેષ રહેલી છે. આ સંજીવન પ્રાણશક્તિ નિત્ય ગતિમાન થઇ સર્વત્ર જીવનના પ્રવાહનો સંચાર કરે છે. અર્થાત આ સૂર્ય ઇશ્વરપ્રણીત એક મહાન વિદ્યુદ્યન્ત્ર છે. આ યન્ત્રમાં આ અનન્ત આકાશમાંની પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ થઇ સૂર્યની આસપાસ ફરનાર ગ્રહો ઉપગ્રહોમાં પણ પહોંચે છે જેથી સર્વ જીવિત, વિદ્યમાન અને દશ્યમાન જણાય છે.

સૂર્ય એ પ્રાણશક્તિના મહાન ભંડારરૂપ છે, મહાન વિદ્યુદ્યંત્રનાં માફક સૂર્ય પોતાની આસપાસ સર્વત્ર પ્રાણલહરી પ્રેરે છે. જેથી સર્વત્ર ચેતન વ્યાપ્ત થઇ સર્વને જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યના કિરણો એ જીવનશક્તિના તરંગો છે. આ તરંગોમાં નિરંતર ડૂબકાં મારી આપણે તેનો જોઇએ તેટલો લાભ મેળવી શકતા નથી, કેમકે આપણે આજ-કાલતો સૂર્યના કિરણોથી ભય પામીએ છીએ અને તેનાથી વેગળા રહેવાનો યત્ન કરીએ છીએ. કારણ કે આપણે બારી બારણાં બંધ કરી આખા શરીર ઉપર વસ્ત્રો પહેરી આપણે સૂર્યનાં કિરણોને ઘરમાં આવતાં અથવા તો શરીર ઉપર પડતાં અટકાવીએ છીએ. કારણ કે કદાચ ગરમી લાગી જાય. પણ સૂર્યનાં કિરણો અને ઉષ્ણતા એ જુદી જુદી છે. પૃથ્વીની આસપાસના વાતાવરણથી સૂર્યનાં કિરણોનો સંયોગ થઇ ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. પણ વાતાવરણથી આગળ સૂર્યકિરણો હોવા છતાં પણ ત્યાં અત્યંત ઠંડી હવા છે. કેમકે વાતાવરણની માફક ત્યાં સૂર્યકિરણોને કોઈ રોકનાર નથી.

સૂર્યનાં કિરણોદ્વારા આયુષ્ય, જીવન, અને સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરી આરોગ્ય મેળવી સુખથી રહેવું જોઇએ. સૂર્યનાં કિરણો આખા ઘરમાં આવી શકે માટે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં. શરીર ઉપર

પ્રાતઃકાલના સૂર્યનાં કોમળ કિરણો પડવા દેવાં અને શરીર ઉઘાડું રાખી હંમેશાં સૂર્યનાં કિરણોમાં ફરવું—અર્થાત સૂર્યસ્નાન કરવું. સૂર્યસ્નાનથી શરીરની નિર્બળતા, અસ્વસ્થતા, અને નિરૂત્સાહનો નાશ થઈ મનુષ્ય બળવાન, નીરોગ, ઉત્સાહવાળો અને દીર્ઘાયુષ થાય છે. તડકો, સ્વચ્છ હવા અને સ્વચ્છ પાણી એ અદ્ભૂત શક્તિવર્દ્ધક રામબાણ ઔષધો છે, તેનો લાભ ન લેવો એ અત્યન્ત દુર્ભાગ્ય ગણાય.

જેવી રીતે શુદ્ધ હવામાં શ્વાસપ્રશ્વાસદ્વારા પ્રાણાયામ કરવાથી આપણે વધુ પ્રાણશક્તિનું આકર્ષણ કરી શકીએ છીએ, તેવી રીતે સૂર્યનાં કિરણોના પરાવર્તનથી આપણા શરીરમાં એની મેળે પ્રાણશક્તિનો પ્રવેશ થાય છે, જેથી સર્વ રોગોનો નાશ થઈ આપણું સ્વાસ્થ્ય નિરંતર ઉત્તમ રહે છે.

સૂર્યનું રુપ અગ્નિ છે અને અગ્નિનું રુપ સૂર્ય છે. ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કેઃ રાત્રિ વખતે અગ્નિ પૃથ્વીનું મસ્તક થાય છે, અર્થાત સૂર્યની માફક પ્રાણિમાત્રના ઉપર પ્રકાશ પાડે છે અને પ્રાતઃસમય ઉદય થતાં સૂર્ય બને છે. કવિ કાલીદાસે કહ્યું છે કેઃ દિવસના અન્તે સૂર્યનારાયણ અગ્નિમાં પોતાનું તેજ અર્થાત પ્રકાશ મૂકી દે છે. એટલે અગ્નિપ્રકાશ દ્વારા જ રાત્રીએ સર્વ દેખી શકાય છે. અને તેથી અગ્નિમાં પણ તેજ પ્રાણશક્તિ (Motion) ભરેલી છે, આખું વિશ્વ અગ્નિના આશ્રયે વર્તમાન છે. તેના તેજથી મનુષ્યાદિ પ્રાણી તો શું પણ દેવ-દેવતાઓને પણ અમૃતત્ત્વ—અમરત્ત્વ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કેઃ હે અગ્નિ! તારી સુંદર સમૃદ્ધિને લીધે ઈન્દ્રાદિ દેવો તારી સાથે અત્યંત પ્રીતિ રાખે છે, અને તેથી તેને અમૃત પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યો હોમ નિષ્પાદક અગ્નિની પરિચર્યા કરે છે કે

l યજન કરનારા ઋત્વિજોને ઇચ્છિત ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણિ-
ના હૃદયમાં આ સૂર્યથી—અંતઃસૂર્યચક્રથી નીકળેલી અચલ જ્યોતિ-
અગ્નિ પ્રવિષ્ટ છે. આ નિત્ય અગ્નિથી જઠરમાં અન્નનુ પાચન થઇ
:થનો લાભ મળે છે. સર્વ ઇન્દ્રિયો એક માત્ર અગ્નિની જ પ્રક્રિ-
વશ વર્તે છે. અર્થાત આ અગ્નિદ્વારા તેમને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ
l ગંધાદિનું ભાન થાય છે. આ અગ્નિ—ગરમી શરીરમાં જ્યાં સુધી
ડીગ્રી સુધી હોય છે ત્યાં સુધી જ મનુષ્યનું આરોગ્ય બરોબર રહે
તેમાં જો થોડી ડીગ્રી ઓછી કે વધુ થાય તો આરોગ્ય બગડે છે.
. તેની ગરમી વધીને ૧૦૭ ડિગ્રી થતાં મનુષ્ય જીવી શકતો નથી.

સર્વના મૃત્યુરુપ અગ્નિ છે, છતાં જળ તેનો પણ ભક્ષ કરે છે
લે પાણી અગ્નિને બુઝાવી દે છે. અગ્નિ જ સર્વના મૃત્યુનુ કારણ
પણ અગ્નિનો ભક્ષ જળ કરી શકે છે, એ પ્રક્રિયાને જાણનાર
યુનો પણ જય કરી શકે છે, અને તે પ્રક્રિયા એ છે કે ૐ મંત્રના
ıપૂર્વક આગળ ઉદ્દાલકમુનિનુ દૃષ્ટાંત આપ્યું છે, તેમાં કહ્યા પ્રમાણે
તકમાં રહેલા ચંદ્રના અમૃતનુ પાન કરવું. જેથી આપણે અગ્નિને
ıાન રાખી મૃત્યુઉપર વિજય મેળવી શકીએ છીએ.

હૃદયાકાશમાં રહેલા મણિપુરચક્ર—કિંવા સૂર્યચક્રનો અસ્ત થતાં
ı, સંશય, સંતાપ અને દુઃખદ વિચારોની તિમિર જાળ
ાઈ જાય છે. જેથી આરોગ્ય બગડી મનુષ્યનું ચિત્ત વ્યગ્ર થઈ ખરાબ
વનાઓમાં નિમગ્ન રહે છે. પછી તેને પોતાના કલ્યાણને માટે, સ્વા-
યને માટે કોઇ રસ્તો સુઝતો નથી અને અશુભ વિચારોમાં વધુ
ઘાઈ તદ્રૂપ બની હંમેશને માટે રોગી, દુઃખી, દરિદ્રી અને અસ્વસ્થ
ી જાય છે.

શુભભાવના.

મનુષ્ય અશુભ વિચારોથી, અનેક સંકલ્પોવિકલ્પોથી જ સર્વ કાંઈ ખોઇ બેસે છે. ઘણા મનુષ્યો પોતે કેવા વિચારો કરે છે તેના ઉપર જરા પણ ધ્યાન આપતા નથી. વિચારની શક્તિ, વિચારનો સંયમ, વિચારનો સંસ્કાર, વિચાર સિદ્ધિનો વિચાર કરતા નથી જેથી તેના તત્ત્વને જાણતા નથી અને પછી ખરાબ વિચારોમાં નિમગ્ન રહી પોતે પોતાના શરીરનો નાશ કરે છે. મનુષ્યે અશુભની ભાવનાનો ત્યાગ કરીને શુભની ભાવના નિરન્તર કરવાની જરૂર છે.

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—હું જીવ છું, હું અલ્પજ્ઞ છું, હું નિર્બલ છું, હું અસ્વસ્થ છું, હું રોગી છું, હું વિકારવાળો છું, હું પાપી છું હું પાપકર્મી છું, હું અધમ છું, હું દુઃખી છું, હું દરિદ્રી છું, આ પ્રકારની અશુભ ભાવનાઓ વૃતિયોમાં કદી પણ આવવી ન જોઇએ. પરંતુ તેને બદલે નિરન્તર હું ઇશ્વર છું, હું સર્વજ્ઞ છું, હું બળવાન છું, હું નિર્વિકાર છું, હું પુણ્યવાન છું, હું પુણ્યકર્મી છું, હું શ્રેષ્ટ છું, હું સ્વસ્થ છું, હું સુખી છું, હું શ્રીમાન છું, અને હું શુદ્ધબુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું, એવી ભાવનાઓ વૃત્તિયોમાં કરવી જોઇએ. કદી પણ નિર્બળતા, ગ્લાનિ, નિરુત્સાહ, ચિન્તા, નિરાશા, અશુભ, સંશય, વ્યાકુલતા, ઉદાસીનતા વિગેરેને તમારી પાસે આવવા ન દો. તેને પાસે ન આવવા દેવાને માટે કાંઇ વિશેષ પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા નથી. માત્ર શુભ વિચારોને સેવતા રહેવું એટલે અશુભ વિચારો વિલય જશે. શુભ વિચારો ઉપર લક્ષ રાખતાં જ મણિપુરચક્રનો વિકાસ થઇ એની મેળે જ ખરાબ વિચારોનો લય થશે.

ભગવાન વસિષ્ટજીએ શ્રી રામચદ્રને કહ્યું છે કેઃ હે રામચંદ્ર, દઢ ભાવનાના અનુસંધાનથી મૂર્ખ મનુષ્ય પણ વિષને અમૃત અને અમૃ-

તને વિષ બનાવી શકે છે, હું આરોગ્યશીલ છું, ઇચ્છા વગરનો છું, આકાશ સમાન સ્થિર છું, નિસ્પૃહ છું, શાન્ત છું, અરૂપ છું, દીર્ઘાયુષી છું, અચળ છું, એવી ભાવના કરવી જોઇએ. અનન્ત ચિત્તસ્વરૂપ-સમુદ્રરૂપ મારામાં સ્વાભાવિક રીતે આશ્ચર્યથી જીવરૂપ તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રીડા કરે છે અને પછી લીન થઇ જાય છે. એવા સર્વના અંતરમાં રહેનારા નિત્યયુક્ત ચિદાત્માને, પ્રત્યક ચૈતન્યરૂપને મારા નમસ્કાર છે. હે રામ હું એક છું, હું વિશુદ્ધ બોધરૂપ છું, એવા નિશ્ચયરૂપ દ્વૈતભાવરૂપ વનને બાળીને સુખી થા. જાગ્રત, સ્વપ્ન, નિદ્રારહિત, સચેતન, વિશુદ્ધ એવું તારૂં સનાતનરૂપ છે. તેમાં સદા તન્મય રહે. હે રામ ! મનથી મનમાં, સંકલ્પથી સંકલ્પ કરીને તારા આત્મામાં સ્થિર રહે. અને દેહાત્મ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરીને ચિતિ–શક્તિ, ચૈતન્ય સ્વરૂપ આત્મામાં વિશ્રામ કરશે તો આખા બ્રહ્માંડને તણખલા સમાન કરીને તું જાતે એકરૂપ થઇ જશે. જે કાંઇ છે તે હું જ છું એવી ઉચ્ચ ભાવના કરવાથી અને દેહ એ આત્મા છે એવી બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી તેમ ચૈતન્ય સ્વપમાં લીન થઇ જવાથી યાવન્માત્ર પદાર્થમય જગત્ તણખલા સમાન જણાય છે.

કલ્પનાનું મૂળ કારણ સંકલ્પ છે, અને સંકલ્પનો ઉદય મણિપુરચક્ર અર્થાત સૂર્યચક્રમાંથી થાય છે. જગત્‌ના આવિર્ભાવ અને નિરોભાવનું કારણ સંકલ્પ છે, સંકલ્પનું ઉત્પત્તિ સ્થાન મણિપુરચક્ર છે. જેથી તેના વિકાસથી શુભ વિચારોનો વિકાસ થાય છે અને તેના સંકોચથી શુભ વિચારોનો સંકોચ થાય છે. ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે: સંકલ્પોથી ઉત્પન્ન થનારી સર્વ કામનાઓ–ઇચ્છાઓ કે વાસનાઓનો જડમૂળથી ત્યાગ કરીને, ઇંદ્રિયોના સમૂહને ચારે તરફથી વશમાં લઇને ધૈર્યયુક્ત બુદ્ધિથી ધીરે ધીરે વિરામને પામવું જોઇએ અને આત્મામાં

મનને લીન કરીને પછી કાંઇપણ ચિન્તન ન કરવું. અર્થાત કોઇપણ વિષયનો વિચાર જ ન કરવો.

ચિત્તને કોરૂં શુદ્ધ, સ્ફટિક, કાચરૂપ બનાવવું જોઇએ. અને તેને ધીમે ધીમે આત્મામાં લીન કરી દેવું જોઇએ. એટલે કહેવાનો એ અર્થ નથી કે મૂક, સ્તબ્ધ, કે જડ બનીને અકર્મણ્ય બની જવું. એમ નહિ પણ અનાત્મ સંકલ્પોદ્વારા, દેહાત્મબુદ્ધિરૂપ ઉત્પન્ન થનારી કામનાઓનો ત્યાગ થતાં, ચિત્ત કોરા કાગળ જેવું શુદ્ધ બની જતાં, અને સર્વત્ર આત્મભાવ જાગ્રત થતાં, પછી એની મેળે સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થઇ જાય છે અને શુભ વિચારોનો પ્રવાહ વ્હેવા લાગે છે. જેથી ચિત્ત ઉત્તેજીત ઉત્સાહિત થઈ કર્મ વીરતાનો આવિર્ભાવ થઇ ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને શરીરનું આરોગ્ય નિરંતર સ્થિર રહી જન્મ સાર્થક થાય છે.

આ પ્રકારે શુભ ભાવનાથી, શરીરને આરોગ્ય રાખવું. સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ લઈ દીર્ઘાયુષ થવું એ સર્વનું કર્તવ્ય છે. આત્મજ્યોતિનાં દર્શન કરવા માટે શરીર નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી હોવાની પ્રથમ અગત્ય છે, જેથી શરીરની બેદરકારી ન રાખવી. શરીરનું આરોગ્ય સચવાય તેમ વર્તવું. પ્રાણાયામથી તેમ દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવાથી શરીર નીરોગી રહી શકે છે. માટે તે ક્રિયા શરીરના આરોગ્ય માટે પણ દરરોજ કરવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

સચ્ચિદાનંદ રહસ્ય.

ઈશ્વરના સત્ ચિત્ અને આનંદ એ ત્રણ મુખ્ય ગુણ ગણાય છે. અને જેથી ઇશ્વરને સચ્ચિદાનંદ કહે છે. મનુષ્યે ઇશ્વરીય ભાવના કરવા માટે ઇશ્વરના આ ત્રણ ગુણને પોતાનામાં પ્રકટ કરવા જોઇએ. સત્ય સકલ વસ્તુના મૂલમાં, સકલ આકારોના મૂલમાં અને સકલ ક્રિયાઓના મૂલમાં વિદ્યમાન છે. સત્‌માં તા ઉમેરતાં સત્તા થાય છે. અને સત્તનો ભાવ સત્ત્વ એવો તેનો અર્થ થાય છે સત્તાનો ભાવ, અધિકાર, સામર્થ્ય અને સ્વત્વ સત્યમાં જ ભરેલું છે. સત્તાનો સર્વત્ર પ્રભાવ છે, સર્વત્ર સ્વામીત્વ છે. અને સર્વત્ર સામ્રાજ્ય છે. ઋગ્વેદમાં સત્તાને ઋત કહે છે. ઋતને સત્ય પણ કહે છે. આ ઋત–સત્તા સર્વનું કારણ છે, સર્વના કારણરૂપ છે. કોઇના કારણરૂપ તે નથી. જ્યારે તે પોતાના સ્વરુપમાં રહે છે ત્યારે તેનું કાંઇપણ કાર્ય હોતું નથી. ઋગ્વેદમાં કહ્યું છે કે: સૂર્ય, ઇન્દ્ર, ઉષા, મરૂત, પ્રભૃતિ સકલ દેવો ઋતમાંથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. ઋત જ દેવોનું નાભિસ્થાન છે. ઋત સત્યના આશ્રયથી જલ અવસ્થિત છે. સત્યનું ધ્યાન ધરવાથી પાપ જાય છે. સત્યના પ્રભાવથી જ જળમાં તેજ શક્તિનો વાસ છે. સર્વ કોઈ સત્યની સત્તાનો સ્વિ-

કાર કરે છે. કહ્યું છે કેઃ **सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म**! પરમ સત્ય એજ જ્ઞાન અને બ્રહ્મ છે, જ્યાં પરમ સત્ય છે ત્યાં અસત્યનું નામ નિશાન નથી.

સત્યનું પરિશિલન કરવું એજ જીવનનુ અથશ્રી છે. અનન્ત રમ‑ણીયતામાં પરમ સત્ય ભરેલું છે. એ પરમસત્યની સત્તા એજ ચિતિશ‑ક્તિની સત્તા છે અને એજ સર્વત્ર ભરેલી છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કેઃ "આ જીવ લોકોમાં સનાતન જીવભૂત મારોજ અંશ છે." એ સત્તાથી આપણી ઉત્પતિ, સ્થિતિ અને લય થાય છે. એ સત્તાના અમે અનુ‑વર્તી, વશવર્તી અને સમવર્તી છીએ, આ સત્તાના અભાનથી, અજ્ઞાનથી, અને દુરૂપયોગથી આપણે પીડાઇએ છીએ.

ઇશ્વરની સત્તા સર્વત્ર છે. પ્રકાશિત છે. આજે એકલો મનુષ્ય લાખો ને કરોડો મનુષ્યો ઉપર સત્તા બજાવે છે એ પણ તે ઇશ્વરી સત્તાને લીધે જ. આ સતા—ઇશ્વરીય સતા મનુષ્ય માત્રમાં વિદ્યમાન છે પણ તેનો અનુભવ કરવો જોઇએ અને તેનો અનુભવ થતાં તેનામાં ઇશ્વરીય સતાનું બળ પ્રકાશ પામે છે. આ અનુભવ કરવા માટે મનુષ્યે સત્યનું પાલન કરવું જોઇએ

ચિતનું સ્વરૂપ

ચિત્ એ ઇશ્વરનો બીજો ગુણ છે. ચિતિ—ચિન્મય સચ્ચિદાનંદ પર‑બ્રહ્મનો મધ્ય—કેન્દ્ર સત્ અને આનંદનો મધ્ય પ્રદેશ છે. અને તે જ આખા જગત્‌ના પરિચયના, અભ્યાસના અને જ્ઞાનના કારણરૂપ છે. આ પરાવાણી નું સ્ફુરણ—ધ્વનિરૂપે નાદ—સૂર્યચક્રમાંથી નીકળી અનાહત—હૃદયપદ્મમાં ભ્રમરસમાન થઇ ૐ રૂપે **સોઽહં 'હંસ'** બનીને શ્વાસપ્રશ્વાસદ્વારા **વ્યક્ત** થાય છે. અને તેમાં પરાશક્તિનો પ્રકાશ ફેલાઇ મહા ચિતિશ‑ક્તિની કલારૂપ થાય છે. આ ચિતિકલા એ શું છે? જન્મમરણાદિ ક્લેશોનો અભાવ છે અને પ્રેમ, ધર્મ, વિજયનો આંતરિક સદ્ભાવ છે.

નાના સરખો અગ્નિનો તણખો લાખો ને કરોડો-અસંખ્ય તૃણોનો ક્ષણમાં જ નાશ કરી દે છે, તો, તારસ્વર ૐ નો જપ કરવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસના ઘર્ષણથી નીકળેલી જગમગતી અગ્નિની જ્વાલા, દેહને તો શું પણ આખા જગત્નો કેમ સંહાર ન કરી શકે? અગ્નિ આપણા શરીરમાં છે કે કેમ તેની ખાત્રી ક્રોધી મનુષ્યને જોવાથી થશે. ક્રોધી મનુષ્યને સ્હેજ ક્રોધ ચઢતાં તે કેવું ભયાનક રૂપ કરી કંપે છે અને આંખોને લાલચોળ અગ્નિ જેવી કરી દે છે, અને નિત્યના અભ્યાસથી તેના ક્રોધાગ્નિથી પોતે પોતાના શરીરને બાળી દે છે. માત્ર જડ દેહના ક્રોધાગ્નિમાં આવી શક્તિ છે તો એ વિશ્વવ્યાપી, અખંડ સમરસ બ્રહ્મસત્તામાં—ચિતિજ્યોતિમાં કેટલી શકિત હશે તેનું અનુમાન જ થઇ શકે તેમ નથી.

અગ્નિ આપણા દેહમાં, લાકડામાં, પાષાણમાં, ધાતુમાં તેમ સર્વત્ર વિદ્યમાન છે. તિરોહિત અને પ્રત્યક્ષ છે. તેનો નિરોધ કરવો સ્તંભિત કરવો કે પ્રકટ કરવો એ આપણા હાથમાં છે. તેને એક નાની સરખી વસ્તુમાં બંધ કરી ગુંજામાં રાખી શકીએ છીએ, કિંવા ધારીએ તેટલો પ્રકાશ કરી શકીએ છીએ અથવા તેનો સંગ્રહ કરી વરાળને એકત્ર કરી, વિદ્યુતનું રુપ આપી, તેના પ્રકાશનું પરાવર્તન કરી યથેચ્છ કાર્ય સંપાદિત કરી શકાય છે. તેના દ્વારા જીવનનો નિર્વાહ થઇ શકે છે, તેમ વિશ્વનો વિજય પણ થઇ શકે છે. જ્યારે જડરૂપ અગ્નિથી કલ્પનાતીત શકિતને પ્રત્યક્ષ કરી સહજમાં આપણે ધારીએ તે સર્વ કાર્ય સંપાદન કરી શકીએ છીએ તો પછી જો આપણે એ ચિતિશકિતને પ્રાપ્ત કરી લઇએ તો, આપણે પ્રત્યક્ષ, ત્રિનેત્ર મહાકાળ બનીએ, શંખ ચક્ર ગદાધારી ચતુર્ભુજ બનીએ કે વિશ્વકર્મા ચતુર્મુખ બનીએ એમાં નવાઇ શી?

એ મૂલાધારની ઉપર હૃદય કમળની નીચે રહેનારા સૂર્યચક્રમાંથી

અગ્નિકણુ (Electron) સ્ફુલિંગ નીકળી શરીરને અગ્નિમય બનાવી યોગાગ્નિમય કરી શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં કહ્યા અનુસાર રોગ-જરારહિત અમર કરી શકાય છે. એ ચિતિજ્યોતિ-આત્મજ્યોતિ, તેની મધુર ધારા આપણા શરીરના અણુઅણુમાં, રકતના અણુઅણુમાં પ્રચલિત થઇ રહી છે અને વહી રહી છે. આપણું ચિત્ત, તેની વૃતિયો, તેનો પ્રવાહ તેમાં ભળી રહ્યો છે અને એક રસ થઇ રહ્યો છે. આજસુધી આપણે તેને ન ઓળખી શકયા, જેથી તેનો લાભ લઇ શકયા નથી.

આપણે આપણો જન્મ જોયો નથી, આપણું મરણ પણ જોવાના નથી. બીજાનાં જન્મ મરણ જોયાં, તેને માટે શોક પણ કર્યો, પણ જન્મમરણ એ શું છે? અને કેમ આવે છે તેનો વિચાર કર્યો નથી. આપણે પોતે પોતાને ઓળખતા નથી, આપણા પોતાને તો શું પણ આપણા શરીરને પણ જોયું નહિ, શરીરમાં શું ભરેલું છે, શરીર કેમ બનેલું છે, તે સ્વયંભૂત છે કે કોઇનું બનાવેલું છે તે આપણને ખબર નથી. આ શરીર મરવાને માટે મળ્યું છે, કે તેનો બીજો કોઇ ઉપયોગ છે તે જાણતા નથી. આપણે તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો જોઇએ, તેનું શું કર્તવ્ય છે તે પણ જાણતા નથી. અન્ન સિવાય આપણું જીવન ટકી શકતું નથી, શરીરને ટકાવવા માટે અન્ન ખાવું જ જોઇએ પણ આપણે અન્નને ખાઇએ છીએ કે અન્ન આપણને ખાય છે તે આપણને ખબર નથી. અન્નમાં શું શકિત છે તેનું શું પરિણામ છે અને તેથી શું થાય છે તેની ઘણાને ખબર નથી.

અન્ન મેળવવા માટે આપણે ધંધો રોજગાર કરીએ છીએ, અન્યની ખુશામત કરી નોકરી કરીએ છીએ, લોકોને ઠગીએ છીએ, સટ્ટા ખેલીએ છીએ અને અનેક પ્રપંચ કરીએ છીએ, કામ ધંધામાં એવા લિન થઇ જઇએ છીએ કે: માબાપ, સ્ત્રી, પુત્ર, બ્હેન, ભાઈ

વિગેરે સંબંધી વર્ગની સાથે ઘડીવાર સ્નેહભાવથી વાત કરવામાં પણ આપણે રોકાતા નથી. આટલા બધા અન્ન મેળવવા માટે આપણે તલસી રહ્યા હોઇએ છીએ. અન્ન ખાવા છતાં પણ પેટ ખાલીને ખાલી રહે છે. એકવાર ખાવાથી તૃપ્તિ થતી નથી. કહે છે કે: ભાઇ લાત મારવી હોય તો પીઠ ઉપર મારો પણ પેટ ઉપર ન મારશો. પેટને બચાવવા માટે સર્વ સાચવેતી રાખે છે અને પીઠ પર—બરડામાં માર ખાવા તૈયાર રહે છે. જે પીઠ મનુષ્યોનો બચાવ કરે છે, જે પીઠ ગૃહસ્થ ધર્મનો ભાર ઉઠાવે છે, તે પીઠ, બરડો અને તે પેટ બંનેની વચ્ચે એક નાડીઓથી ગુંથાયલી જાળ જેવું ચક્ર છે. તે બિલકુલ સ્તબ્ધ, નિશ્ચેષ્ટ છે. ગાઢ નિદ્રામાં છે અને આચ્છાદનથી ઢંકાયલું છે, તે ચક્રને જગાડવું જોઇએ, તેને ઉઘાડવું જોઈએ, તેને ઉત્તેજીત કરવું જોઇએ, તેને ઉત્સાહિત કરવું જોઇએ, તેમાં પ્રેમ રાખવો જોઇએ, તેની સાથે મેળ રાખવો જોઇએ. તેની સાથે મિત્રતા રાખવી જોઇએ. તેને કદી ન ભૂલવું, તેનું નિરંતર સ્મરણ રાખવું જોઇએ અને તેનો નિત્ય આદર કરવો જોઇએ, તેમાં જીવ જોડવો જોઇએ, ચિત્તને સ્થિર કરી ઇંદ્રિઓને તેમાં મેળવી દેવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૨ મું.

ચિતિજ્યોતિનાં દર્શન.

મન, બુદ્ધિ, અહંકારને સૂર્યચક્રમાં રમાડી પંચતત્ત્વોને તેનાં દાસ બનાવવાં જોઇએ. તારસ્વર, ઉચ્ચસ્વર, ઘન્ટાનાદ સ્વર, મૂલકન્દથી મોં સુધી ગુંજનાર સ્વર, મધુર આલાપ, મોંનો, કંઠનો, હોઠની અંદરનો ધ્વનિ એ **ૐકારનો** નાદ છે. ગાન, તાન અને પશ્યન્તી વૈખરીનું સમીભવન સમાન અર્થ સ્રજનાર અને સમાન ઉત્થાન પતન છે. એ તારસ્વર, સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્રને જગાડનાર છે, તેનો ઉદય કરનાર છે, અને તેને અંતરાકાશમાં ફેરવનાર છે. તેનો પ્રકાશ મૂલાધારથી તે મસ્તક સુધી ફેલાય છે અને દિવ્યદૃષ્ટિમાં તેનું પરિણત કરે છે.

એ દિવ્યદૃષ્ટિમાં, તેજ વિશ્વદૃષ્ટિમાં, અને તેજ અંતરદૃષ્ટિમાં તેજ ૐકારમાંથી, તેજ ૐકારની **અ-ઉ-મ** માત્રામાંથી વિદ્યુત્કણ **ચમકી** રહ્યા છે. પ્રકાશ ફેલાવી રહ્યા છે, અને સર્વત્ર પ્રસાર પામી રહ્યા છે. તેની સામેનું કાળું વાદળ વિખરાઈ રહ્યું છે, અને સૂર્યચક્રને આચ્છાદિત કરી રહ્યું છે, તે વિદ્યુત્કણ સૂર્યમાં પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે અને સૂર્ય અંતરાકાશમાં તિરોહિત થઈ રહ્યા છે. ચિતિશક્તિનો નિરોધ થઇ રહ્યો છે, તેનો જમાવ થઇ રહ્યો છે અને એક નવો સૂર્યમાલા એકત્ર થઇ રહી છે.

આજે તમે આ પુસ્તક વાંચો છો તે પહેલાં સૂર્યચક્રનું નામ સાંભળ્યું હતું? આ સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર શરીરના મૂળકન્દની ઉપર અધોમુખ છે અને બાલસૂર્યની માફક તેનો શરીરમાં ઉદય અને અસ્ત પણ થાય છે. આ વાત તમને સત્ય લાગે છે કે ગપ જણાય છે? જગતનો સૂર્ય પૃથ્વીથી ૯૨૭૦૦૦૦૦ માઇલ દૂર હોવા છતાં પણ તેનાં કિરણો આપણે સહન કરી શકતા નથી, તો ૯૭ આંગળ જેટલા અતિ ક્ષુદ્ર, સાત ધાતુના આ શરીરમાં તેને કેવી રીતે ધારણ થઈ શકે? એ વાત તમને અસંભવિત લાગશે, પણ ગભરાવાની જરુર નથી,

તમે ચિતિશક્તિનું નામ સાંભળ્યું છે? તેને કેટલાક આત્મશક્તિ કહે છે, કેટલાક બ્રહ્મસત્તા કહે છે, કેટલાક પરાવાણી કહે છે, કેટલાક ૐકારનો મધુર આલાપ કહે છે. શું તે પરમાત્મતત્ત્વ છે? તે સર્વવ્યાપક સત્તા સામાન્ય જ્યોતિસ્વરુપ છે, શું તે સાક્ષાત્ સૂર્યચક્ર—પરમચિન્મય મહાશક્તિનું રુપ છે? તમે બોલો છો, જુઓ છો, વિચાર કરો છો, સુખ દુઃખનો અનુભવ કરો છો, કોઈ વાત ભૂલી જાઓ છો, ને ક્ષણમાં યાદ આવી જાય છે એનું શું કારણ? તમે ઘડીમાં રડો છો, ઘડીમાં હસો છો, ઘડીમાં ચિન્તા કરો છો, ઘડીમાં ક્રોધ કરો છો, ઘડીમાં ઉદાસ રહો છો, ઘડીમાં આનંદિત રહો છો, ઘડીમાં રોગી બનો છો, ઘડીમાં સાજા થાઓ છો, એનું શું કારણ? જો તમે કહેશો કે તે સર્વ અમારા પોતાના હાથમાં છે, તો કહેશો કે તમે ઘડીમાં દુઃખી, દરિદ્રી, રોગી કેમ થાઓ છો? દુઃખથી છુટવા છતાં કેમ છુટી શકતા નથી! એ સર્વનો વિચાર કરો, એ સર્વનું કારણ જાણવું હોય તે સાંભળો, સર્વ મિથ્યા, કપોલકલ્પિત છે એવો ભ્રમ થાય છતાં પણ થોડીવારને માટે માનો કે તે સર્વ સત્ય છે. શાસ્ત્ર ને ગુરુ કહે છે તે સત્ય છે, એવો દઢ વિશ્વાસ રાખો.

દરેક મનુષ્યના શરીરમાંથી એક પ્રકારની હવા બહાર નીકળે છે અને અંદર જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દરેક મનુષ્ય કરે છે, તેનું શું કારણ? શું કાંઈ વસ્તુ તમારા પેટમાં એવી છે કેઃ જેનું ઢાંકણું ઉઘાડવાસ આખો ઘડીએ થઈ શકે છે, તેનું ઢાંકણું ઉઘાડવાસ તમે કરો છો કે કોઇ યંત્રથી થાય છે? શાથી થાય છે કે જેથી વારંવાર શ્વાસ લેવાની અને મૂકવાની તમને જરુર પડે છે, તેનો વિચાર કરો. આ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા થોડી વાર તમે બંધ રાખી શકો છો? દરરોજ ધીમે ધીમે થોડી થોડીવાર આ શ્વાસપ્રશ્વાસને રોકી સ્થિર થતાં શીખો. કુંભક કરતાં શીખો અને જયાંથી શ્વાસ ઉત્પન્ન થઇ બહાર આવે છે તે જગાએ નેત્રો મીંચી અંતરમાં ધારણા કરો. ત્યાં શું જણાય છે? ત્યાં શી ક્રિયા ચાલે છે તે જુઓ, કાંઈ ન જણાય તો વધુ અભ્યાસ કરો; નાના તકતામાં જુઓ તેમાં તમારૂં પ્રતિબિમ્બ જણાય છે, તેમાં આંખના પ્રતિબિમ્બમાં વચ્ચે નાની કિકી કે પુતળી જણાય છે. આ પુતળી એ શું છે, તેનો વિચાર કરો, આંખો બંધ કરતાં તે પુતળી જણાતી નથી, તે પુતળી હાલતી ચાલતી બંધ થયેલી જણાશે. આ પુતળીને કોણ હલાવે ચલાવે છે, આંખો ઉઘાડમીંચ થાય છે, તે વખતે ફરી હાલંડોલા કરે છે તે શાથી થાય છે. તેનો વિચાર કર્યો છે? આ પુતળી મૂલકન્દમાંથી—સૂર્યચક્રમાંથી આંખોમાં આવે છે અને આંખો બંધ થતાં પાછી તે સૂર્યચક્રમાં સમાઈ જાય છે. તે સૂર્યચક્ર—મણિપુરચક્રની મદદથી વારંવાર નીચે ઉપર આવે છે અને હાલંડોલા કરે છે. તેનું આ પ્રકારે સૂયચક્રથી જુદા પડી નાચવું કુદવું એ જ જન્મમૃત્યુનું કારણ છે. તે સૂર્યચક્રની સાથે આંખની પુતળીને એક કરી દેવી એજ સૂર્યચક્રની ધારણા અને ધ્યાન છે. તેમાં લિન્ન થતાં સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને અમર થવાય છે.

કહ્યું છે કેઃ **यएषोऽक्षिणि पुरुषो दृश्यत एष आत्मेति।** આ મહાચંચલ પુતળી એ ચિતિશક્તિનું રુપ છે, અને તે તેજ વિઘ-તના અગ્નિના તણખારુપ છે. જ્યારે તેને આંખમાં આવી નાચવા કુદ-વાનો વખત મળે છે ત્યારે તે ત્યાં આવી નાચકુદ કરે છે. તે ચંચળ છે, તે સૂર્યચક્રમાં તિરોહિત થતાં તેની નાચકુદ મટી તે સ્થિર થાય છે. જેથી આપણે સૂર્યચક્રને જગાડી તેના પ્રકાશનાં કિરણોને મનની સાથે અર્થાત લક્ષ્યની સાથે એકત્રિત કરીને તે પુતળીની હાલવા ચાલ-વાની ગતિને હાથમાં લઇ તેના સંચાલક–સૂત્રધાર બનવું જોઇએ. આથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે. ત્રાટકથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે, દૃષ્ટિ સ્થિર થતાં મનનું ચાંચલ્ય મટે છે, મન સ્થિર થાય છે અને મન સ્થિર થતાં વૃત્તિઓ આત્મામાં લિન્ન થાય છે. અને વૃત્તિઓ આત્મામાં લિન્ન થતાં ઇશ્વરનો–આત્મજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

મન સ્થિર કરવું.

મન સ્થિર થતાં, આંખો ઉઘાડી રહેશે છતાં આંખની પુતળી હાલ્યાચાલ્યા સિવાય સ્થિર રહેશે. બાળકના સામું જોશો તો તેની આંખની કીકી સ્થિર જણાશે, તેની પુતળી મોટા મનુષ્ય માફક ચંચળ નથી હોતી, જેમ જેમ વય વધતી જાય છે અને પછી વૃત્તિઓ પ્રપંચી બને છે તેમ તેમ તેની પુતળી હાલમડોલા કરવા લાગે છે, જેથી સમજવું કે હવે તેનું મન ચંચળ થયું છે. મનુષ્યે ત્રાટકથી દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી, આંખની પુતળીની ચંચળતા મટાડવી, જેથી પછી મનની સાથે પુતળી મળી જઈ સૂર્યચક્રના પ્રકાશમાં લિન્ન થઇ જશે. અને મન લિન્ન થતાં–આત્મતેજનો સાક્ષાત્કાર થશે.

આંખોની જે દૃષ્ટિ છે તેની ચચળતાનો આધાર આંખો ઉપર નથી પણ મન ઉપર છે. જેની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય તેનું મન

સ્થિર સમજવું અને જેની દૃષ્ટિ હાલ્યાં કરતી હોય તેનું મન ચંચળ સમજવું. દૃષ્ટિને સ્થિર કરવા માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાની અનેક સ્ડેલી વાતો, ત્રાટકથી મળતી સિદ્ધિ વિગેરેનું વર્ણન વાંચવું હોય, ત્રાટક સિદ્ધ કરવા માટે અનેક યુક્તિયો જાણવી હોય તો અમારૂં ત્રીકાળદર્શક દર્પણ અને પ્રેતાવાહનવિદ્યા એ પુસ્તક મંગાવી વાંચવું. તેમાં યોગવિદ્યા, ત્રાટકની સિદ્ધિ, મન સ્થિર કરવાની કળા, દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાની યુક્તિ, હિપ્નોટીઝમ્, ત્રીકાળદર્શી થવું, મંત્રશાસ્ત્ર વિગેરે અનેક વિદ્યાનો સમાવેશ છે કીંમત રૂ. ૫-૦ છે. આ પુસ્તકથી ઘણી સારી રીતે સમજાશે. આંખની પલકોનો, અંદરની કીકીના હાલંડોલા થવાનો, આધાર મન ઉપર છે, મનનો વિચાર સાથે અને વિચારનો પેટની અંદર રહેલા મણિપુરચક્ર સાથે સંબંધ છે. તેના પરસ્પર મેળાપથી, તેના સંયમથી, તેના ઉંચા નીચા થવાથી શરીરમાં સર્વત્ર રક્તાભિસરણ થાય છે. અને આ રક્ત એજ જીવનનું તત્ત્વ છે. એ સર્વ સૂર્યચક્રનું કાર્ય છે, તેની ધારણા કરવાથી તેને આપણે જેમ ફેરવીશું તે પ્રમાણે આપણા આખા શરીરની ગતિ થશે. અર્થાત શ્વાસપ્રશ્વાસનું ચાલવું, મનોવૃત્તિયોનું ઉઠવું, અને આંખની કીકીયોનું સ્થિર થવું એ સર્વ તેથી થશે. જેમ શિકારી શિકારને મારવા તેના ઉપર તીર તાકે છે તેવી રીતે મનુષ્યે પોતાની અંદર રહેલા સૂર્યચક્રને વેધવા-તેની ધારણા કરવા બરાબર નિશાન તાકવું.

મન એ ધનુષ્ય છે, વિચાર એ પ્રત્યંચા છે અને આંખની પલકો એ બાણ છે, એમ માની જેમ શિકારમાં ધનુષ્ય પ્રત્યંચા-દોરી અને બાણને એકત્ર કરી આંખથી બરાબર નીશાન તાકી બાણ છોડવાનું હોય છે, તેમ આ સૂર્યચક્રનો વેધ કરવા માટે, તેની ધારણા કરવા

માટે, મન, વિચાર અને દૃષ્ટિ એ ત્રણેનો સંયમ કરી—એકત્ર કરી સૂર્યચક્રમાં ધારણા કરવી.

કહ્યું છે કેઃ **प्रणवो धनुः शरोह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते । अप्रमत्ते न वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत्** । મનને પ્રણવ ૐકારમાં, વિચારને આત્મામાં, અને આંખની પલકોને તારામાં લીન કરી બ્રહ્મને લક્ષ્ય કરી નિશ્ચલ થઇ તીરની માફક તન્મય થઇ સૂર્યચક્રની ધારણા કરવી જોઇએ.

તીર મારવામાં જેવી રીતે શિકારની સાથે દૃષ્ટિ સ્થિર કરી નિશાન તાકી શકાય છે તેવી રીતે સૂર્યચક્રની ધારણા કરવા માટે તેવીજ તન્મયતા, તદ્રુપતા રાખવી જોઇએ. આથી દુર્નિગ્રહ ચંચળ મનનો તેમાં લય થાય છે. મનનું રુપ મનન કરવું તે છે, અને મન વિચારમાં મળી જઈ નિદિધ્યાસમાં તદ્રુપ થઇ જાય છે. આવા જ પ્રકારની તન્મયતાથી જેમ એકલવ્યે દ્રોણાચાર્યની મૂર્તિ બનાવી, ધનુર્વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો હતો, અર્જુને મત્સ્યવેધ કર્યો હતો, અને અશ્વત્થામાએ શાસ્ત્રાસ્ત્ર વાપર્યાં હતાં, દશરથે શબ્દ સાંભળી તીર માર્યું હતું અને ભગવાન શ્રી રામચન્દ્રે અપૂર્વ બાણનું સંધાન કર્યું હતું. તેવી રીતે મનુષ્યે સૂર્યચક્રની સાથે દૃષ્ટિ મેળવી તેમાં તન્મય થઈ ધારણા કરવી જોઇએ.

લક્ષ્યનો વેધ કરવાથી, દૃષ્ટિનું આકર્ષણ કરવાથી, મનની એકાગ્રતા કરવાથી, અને વિચારનો સંયમ કરવાથી આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, આત્મશક્તિ જાગ્રત થાય છે, અપાર સમ્પત્તિ—વૈભવ, અને ઐશ્વર્ય મળે છે અને ચિતિશક્તિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. તે પછી જ્યાં જોશો ત્યાં ચિતિશક્તિ જણાશે. તેનો અનુભવ થતાં સમગ્રજ્ઞાન, સમગ્ર સુખ, સમગ્ર શાન્તિ, સમગ્ર આનન્દ, સમગ્ર ઉત્સાહ, સમગ્ર આરોગ્ય, સમગ્ર

બલ, સમગ્ર ઐશ્વર્ય સર્વત્ર જણાશે, સર્વત્ર ઉછળતું લાગશે અને તેનો તમને સાક્ષાત્કાર પણ થશે.

જ્ઞાન, સુખ, શાન્તિ, આનંદ, ઉત્સાહ, આરોગ્ય, બળ, ઐશ્વર્યની ઇચ્છા કરનારે આવી નાની નાની વસ્તુઓને માટે, ઇચ્છાઓને પ્રબલ કરીને આમતેમ દોડધામ કરવાની કાંઇ આવશ્યકતા નથી. એ સર્વ અથવા જે કાંઇ જોઇએ તે સર્વ ચિતિશક્તિમાં ભરેલું છે. માત્ર તે મેળવવા માટે પ્રબળ ઇચ્છા કરવાની જ જરૂર છે. ઇચ્છા પ્રબળ થતાં ચિતિશક્તિમાંથી તે સર્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં દરેક વસ્તુ એટલી બધી છે કે તે અનન્ત વર્ષો સુધી, પુષ્કળ પ્રમાણમાં કહાડવા છતાં પણ તે ખૂટવાની નથી. જેમ જેમ તેને તેમાંથી લેવામાં આવશે તેમ તેમ તેનો વધારો થતો જશે. તેનો અખૂટ ભંડાર ભરેલો છે. જેથી તે વસ્તુઓ મેળવવા માટે ચિતિશક્તિ પાસે જવું જોઇએ અને આપણી મનોકામના પૂર્ણ કરવી જોઇએ.

ચિતિશક્તિની પ્રાપ્તિ.

ચિતિશક્તિમાં જે જોઇએ તે છે અને તેમાં એટલો બધો સંગ્રહ છે કે આ વિશ્વના બધા જીવો તેને યુગનાં યુગ અનન્ત કાલ સુધી વાપર્યા કરે તો પણ તેમાંથી જરા પણ ઓછી થાય તેમ નથી. કેમકે આ જગતની અભિવ્યક્તિની પહેલાં તેમાં માત્ર એક ચિતિશક્તિનું જ અસ્તિત્વ હતું. તેમાંથી જ આ અનન્ત જગત્ પ્રકટ થયું છે. દશ્યમાત્રના અધિષ્ટાનરૂપ ચિતિશક્તિ છે, ચિતિશક્તિનો આશ્રય લેવાથી આ જગત્માં કોઇ પણ વસ્તુ મળવી દુર્લભ નથી.

તેમ છતાં પણ કેટલાક પૂછશે કે આ ચિતિ ક્યાં છે, તેને શોધવા માટે ક્યાં જવું જોઇએ, તે ક્યાં મળશે? તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કેઃ—તેને શોધવા માટે વ્યાકુલ ન થવું જોઇએ, શાંત થઇ

સ્થિર થાઓ. ચિતિશક્તિ સર્વત્ર છે, તેને ખોળવા માટે દેશદેશાંતરમાં જવાની જરુર નથી, કે વનપર્વતોમાં ફરવાનું નથી. ઘરબાર છોડી, ત્યાગી થઇ ભગવાં પહેરવાની જરૂર નથી. એવી રીતે વનમાં, પર્વતોની ગુહામાં, ભૂર્ભુવઃ સ્વર્લોકમાં, આકાશપાતાલમાં, કંઈ પણ શોધશો તો તે મળી શકશે નહિ. પણ તમે પોતાને ઘેર રહીને, બહાર ન જતાં, ક્ષણભર શાંત અને એકાન્ત સ્થાનમાં બેસી, મન સ્થિર કરી, હૃદય સ્થિર કરી, ચિન્તન માત્રનો ત્યાગ કરો. તે ચિતિશક્તિને તમારા પોતામાં, તમારા હૃદયગુહામાં, તમારા મણિપુરચક્રમાં શોધો. ત્યાં તમને તમારા પોતાના શુદ્ધ સ્વરુપ–ચિતિજ્યોતિને જોઇ શકશો. તમારા હૃદય ઉપર તેનો પ્રકાશ પડે છે, તમારા નેત્રોમાં તેનું રુપ દેખાય છે અને તમારા પોતાના-માંજ–મૂલકન્દ–બ્રહ્મગ્રંથી કે મણિપુરચક્રમાં તેનો નિવાસ છે. એ મૂલ-કન્દ–બ્રહ્મગ્રંથી કે મણિપુરચક્ર એજ તમારી ચિતિજ્યોતિ–આત્મજ્યોતિને રહેવાનું રત્નજડિત મહાસિંહાસન છે. તે રત્નોના અણુઅણુમાં અનન્ત બ્રહ્માન્ડ, બ્રહ્મ, હરિહરાદિ દેવ, કિન્નર, ગંધર્વ, મનુષ્ય, પક્ષી વિગેરે પ્રાણીઓ ચંદ્રાકારે ફર્યા કરે છે, તેમાં લીન થઈ રહે છે અને તેના દ્વારા જ પ્રકાશિત થાય છે.

ચિતિશક્તિનાં દર્શન કરવા માટે આ પ્રમાણે ક્ષણભરને માટે તમારા પોતામાં ઉંડા ઉતરો, તેના મહામંદિરમાં પધારો, ધીમે ધીમે ઉંડેને ઉંડે ચાલ્યા જાઓ, અને એકદમ ત્યાં પહોંચી જાઓ. જુઓ ત્યાં તમને મણિપુરચક્રના–મણિમય સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન થયેલી ચિતિનાં દર્શન થશે, ત્યાં તમે એક નિમિષ માત્ર જ તેનાં-ચિતિશક્તિનાં દર્શન કરો. તેનાં દર્શન થતાં તમને અનન્ત સુખ, શાંતિ, આનંદ, ઉત્સાહ આરોગ્ય, બળ, ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત થશે, જે જોઇએ તે જોઇએ તેટલું લ્યો, અને તેનો ઉપભોગ કરો, પછી તમારી ઇચ્છા માત્રને આ ચિતિજ્યોતિમાં મેળવી દો.

ચિતિજ્યોતિ સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે, જ્યાં ત્યાં ભરેલી છે. ચિતિકલાનો સાક્ષાત્કાર તમારા હૃદયમંદિરમાં જ કરો. તેનો સાક્ષાત્કાર કરતાં જ્ઞાન સુખ, શાંત. આનંદ, ઉત્સાહ, ઐશ્વર્ય, બળ, આરોગ્ય સર્વ કાંઇ મળશે પરાવિદ્યા હસ્તગત થશે, પરા, પશ્યન્તી, મધ્યમા અને વૈખરી વાણી એક રુપ થશે. એ ચિતિશકિત–અર્થાત ૐ કાર સદા તમારા હૃદયમાં વિરાજમાન છે.

કહ્યું છે કે: ૐ સુખ આપનાર છે. ૐ છે તો સર્વ છે, તે જ તપે છે. સર્વને જીવનતત્ત્વ પહોંચાડનાર એજ છે. તે જ સૂર્યચક્ર છે. તેનું સારતેજ સર્વત્ર પ્રકાશમાન છે. અને તેના વેગથી જેને જે વસ્તુ જોઇએ છીએ તે મળે છે. આ ચિતિજ્યોતિ. ૐ કારની તમારા હૃદયમાં જ શોધ કરો, અને તે પ્રાપ્ત થતાં સુખ, આનંદ, શાંતિ જે જોઇએ તે પ્રાપ્ત કરો.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

સંયમની સિદ્ધિ—શાંભવીમુદ્રાનું રહસ્ય.

ઇશ્વરની ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એક પછી એક અનુક્રમે સિદ્ધ થઇ શકે છે. ત્રણેનું એકત્ર રુપ તે સંયમ છે. આ સંયમ આપણે રોજ સાધીએ છીએ પણ તેના રહસ્યને જાણતા નથી. ચિત્તવૃત્તિઓને એકાગ્ર કરી ઇશ્વરમાં જોડવી તે સયમ છે. સંયમથી આત્મશક્તિ પ્રાપ્ત થઇ ચિતિનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરમાત્મામાં દૃઢ એકાગ્રબુદ્ધિ કરી, એકાગ્રમનથી જેમ શિકારના ઉપર નિશાન તાકવામાં આવે છે તેમ બ્રહ્મરૂપ વસ્તુનું લક્ષ્ય સાધી તેનું અનુંસંધાન કરવું જોઇએ.

ધારણા શી રીતે કરવી, ધ્યાન શી રીતે ધરવું તે ઘણા સમજતા નથી તો પછી સંયમ કરવો એ તો બને જ કેમ ? સંયમ કરનાર મનુષ્ય આત્મશકિતને પ્રત્યક્ષ અનુભવી શકે છે. જેમ શિકારી પોતાના શિકારને લક્ષ્ય કરી તેની સાથે બંધુક કે તીર તાકી પછી તેનો વેધ કરે છે. તેમ મનુષ્યે બ્રહ્મને લક્ષ્ય બનાવી તેની સાથે જ તમામ વૃત્તિઓને એકાગ્ર કરી તેનું અનુસંધાન કરવું જોઇએ. બરે બર નિશાન તાકતાં આવડતું હોય તો તે શિકારને વેંધી શકે છે. તેમ બરોબર બ્રહ્મની ધારણા કરતાં આવડતી હોય તો તે બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ગમે તે કામ કરતાં પણ મનુષ્યે પોતાનામાં પોતાનું લક્ષ્ય રાખીને અલક્ષ્યને લક્ષ્ય બનાવવું જોઇએ. જેમ દૂરની વસ્તુને જોવા માટે દુબિનની જરૂર પડે છે તેમ આત્માની ધારણા કરવા માટે તેવા કોઈ યંત્રની જરુર નથી. માત્ર બહિર વૃત્તિઓને પાછી વાળી અંતરમાં પોતાના લક્ષ્યમાં સ્થિર કરવી એટલું જ કરવાનું છે, અંતરમાં લક્ષ્ય કરવા યોગ્ય શું છે તેનો વિચાર કરી પરાવાણીનું સ્ફુરણ એ પસ્યન્તી બનીને મધ્યમાં અને વૈખરીના અર્થ અને શબ્દની એકતા કરે છે કે નહિ તેનું નિરિક્ષણ કરવું જાઇએ. તેને શાંભવી મુદ્રા કહે છે.

શાંભવી મુદ્રા

શાંભવી મુદ્રા ત્રાટકથી સિદ્ધ થઇ શકે છે. તે સિદ્ધ કરવાના ઉપાયો અમારા ત્રિકાળદર્શક દર્પણ એ પુસ્તકમાં આપેલા છે. બહાર આંખો ઉઘાડી રાખવા છતાં વૃત્તિઓ અંતરમાં લિન રહે અને બહારની કોઈ વસ્તુ દેખાય નહિ તેવું ભાન થવું અને અંતરના લક્ષની સાથે એકાગ્રતાનો અનુભવ થવો એ શાંભવી મુદ્રા છે. કહ્યું છે કેઃ—

अन्तर्लक्षं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेष वर्जिता ।
एषा श्री शाम्भवी मुद्रा जन्म मत्यु विनाशीनी ॥

અતરના શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતી ઉપર લક્ષ્ય રાખવું જોઇએ અને બહારની દૃષ્ટિને નિમિષોન્મેષ રહિત કરવી જોઇએ. અર્થાત બહારથી અંદર જનારો શ્વાસ અને અંદરથી બહાર નીકળનાર પ્રશ્વાસ કેવી રીતે અંદર જાય છે. અને બહાર નીકળે છે, તેના ઉપર લક્ષ્ય–ધ્યાન રાખવું અને આંખો ઉઘાડી રાખી, આંખના પલકારા બંધ કરવા એ શાંભવી મુદ્રા ગણાય છે. એ શાંભવી એટલે સ્વયંભૂ કલ્યાણ કરનારી મુદ્રા એ લક્ષ્યને વેધી શકે છે. અને તેથી જન્મમૃત્યુનો નાશ થાય છે. મનુષ્યનું ચરિત્ર એ તેનો જન્મ છે. અને તે ચરિત્રનો અંત તે તેનું મૃત્યુ છે. ઘણાને જગત્માં. પ્રકૃત્તિમાં. પુરુષમાં, ઇશ્વરમાં, ધર્મમાં અને કશામાં વિશ્વાસ હોતો નથી, જે નજરે જણાય છે તે સર્વ નાશવાન છે. આ જગત્ અસત્ય, ક્ષણભંગુર અને ઇન્દ્રજાલ તુલ્ય છે એમ ઘણા માને છે. એ જન્મમૃત્યુને અસત્ય માનવું એ જ તેનો નાશ છે. એ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો એ લક્ષનું અનુસંધાન થતાં, અંતર્લક્ષ્ય સાધ્ય થતાં, પ્રારબ્ધ કર્મનાં, જન્મજન્માંતરના ચરિત્રનો ક્ષય થઇ જાય છે અને દેહાભિમાન નષ્ટ થતાં જન્મ મૃત્યુનું કારણ બાકી રહેતું નથી.

આ શાંભવીમુદ્રાથી અંતરલક્ષ્યનું અનુસંધાન કરવું એ ઘણું સરલ અને સાધ્ય છે. અંતરના લક્ષ્યમાં વૃત્તિઓનો પ્રવેશ થતાં જ આંખોના પલકારા એની મેળે ઓછા થઇ જાય છે અને એની મેળે જ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિદર્શન થવા લાગે છે. જેથી શારિરીક, માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિ થતી જાય છે, ઉત્તરોત્તર ધૈર્ય. બલ અને ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થતી રહે છે, અને કાર્ય તત્પરતા પ્રાપ્ત થઈ વિજય મળે છે. આ પ્રમાણે રોજ અભ્યાસ કરતાં મુખ ઉપર પ્રકાશ જણાય છે. આનંદનું ભાન થાય છે અને ચિતિવિદ્યુત ચમકી ઉઠે છે. ભગવાન તે સાધકને સહાય કરી તેના વિઘ્નોને દૂર કરે છે. અને તેને

પરમપદ સુધી પહોંચાડે છે. શરુઆતના થોડા દિવસના અભ્યાસથી કાંઈ પરિણામ ન જણાતાં અવિશ્વાસી થઇ આ ક્રિયા છોડી દેવી નાહ.

યોગવિદ્યા અનુસાર ધારણા, ધ્યાન, સમાધિદ્વારા સંયમ કરવામાં આવે તો પરા, પશ્યન્તી. મધ્યમા અને વૈખરીના અનુંસંધાનને અનુરૂપ વાચ્ય અને વાચ્યાર્થ તથા શબ્દ અને શબ્દાર્થનું એકીકરણ થઇ પ્રતિભાશકિત ઉત્પન્ન થઇ ઘણી જ શીઘ્રતાથી લક્ષનો વેધ થઇ શકે છે. જેમ નિશાન તાકતાં શીખનાર પ્રથમ તીરકે બંધુક દીવાલ સામે, ઝાડ કે પત્થર જેવી મોટી વસ્તુ સામે તાકી નિશાન તાકતાં શીખ્યા પછી નાની વસ્તુઓ સામે ઝીણામાં ઝીણી વસ્તુઓનું નિશાન તાકી તેનો વેધ કરી શકે છે, તેમ સાધકે પણ પ્રથમ સાધ્ય અને જે કાંઇ અપેક્ષિત હોય તેવા પદાર્થો—દેવ પ્રતિમા કે ગુરુની છબીની ધારણા કે ભાવના કરી ધીમે ધીમે શિકારીની માફક લક્ષ્યનું અનુસંધાન કરતા રહેવું. પ્રથમ સ્થૂલ પદાર્થોની ધારણા સિદ્ધ થતાં ધ્યાન શકિત એની મેળે વધતી જાય છે. અને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પદાર્થ પર લક્ષ્ય સ્થિર થતાં તે જરૂર સમાધિસ્થ થઇ શકે છે. અને ચિતિશકિતનો પ્રકાશ તેની હૃદયગુહામાં ચારે તરફ ફેલાઈ જાય છે પછી તેને તે સમાધિ—**यत्र यत्र मनोयाति तत्र तत्र समाधयः** । જ્યાં જ્યાં મન જાય ત્યાં ત્યાં સમાધિ થઇ જાય છે. અને ભિન્ન ભિન્ન વિષયોને ગ્રહણ કરવાની ચિત્તની ચંચળ અવસ્થાનો ક્ષય થઈ એકાગ્રતા—ભિન્ન ભિન્ન વિષયોનો ત્યાગ થઇ એક વિષય પર ચિત્તની સ્થિર અવસ્થા થઈ શકે છે. ચિતિશકિતની નિરુદ્ધાવસ્થા થતાં જ સંકલ્પ માત્રથી જે વસ્તુની ઇચ્છા થાય છે. તે વસ્તુ પ્રત્યક્ષ આવી મળે છે. પ્રાણાયામથી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને નિયમિત કરવાથી વિષયોમાંથી ચિત્તને ખેંચી લેવાથી ચિતિશકિતનો આવિર્ભાવ થઇ ધારણામાં તેની સ્થિતિ થાય છે. પછી તે સમાધિમાં સ્થિર થઈ યથાક્રમે સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સંકલ્પવિકલ્પ કરવો એ મનનો ધર્મ છે, મન એ વિચારનું રૂપ છે. એવી જ રીતે શ્વાસ એ વિચાર છે અને વિચાર એ મન છે. શ્વાસ વિચાર, આંખોના પલકારા અને મન એ એક બીજાના આશ્રયરૂપ છે. એ સર્વનું પરિણામ આત્મામાં થઇ તેનું મૂર્તામૂર્ત સ્વરુપ બને છે, વાણીની યોજના કરે છે, કેમકે વાણીની પહેલાં મન જ વિચાર કરે છે. જે મનમાં હોય છે તે જ વાણદ્વારા બોલાય છે. મન અનેક સંકલ્પવિકલ્પો કર્યા કરે છે. ભગવાન્ શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું છે કેઃ સંકલ્પોથી ઉત્પન્ન થનારી સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ કરીને ધીરે ધીરે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. ભગવાન પતંજલિએ કહ્યું છે કેઃ શબ્દોના જ્ઞાનથી કલ્પના, મનની વ્યર્થ કલ્પના, વ્યર્થ કામના, વ્યર્થ લાલસા અને વ્યર્થ દોડદોડા થાય છે. પરામાં સ્ફુરણ થતાં જ પશ્યન્તીમાં સંકલ્પ ઉઠી મધ્યમામાં તેનું રુપ બને છે અને વૈખરીમાં તેની બે ધારા થઇ તેના શબ્દ અને અર્થનો ભેદ અન્યભાવ ભિન્ન થઈ વિકલ્પ બની જાય છે. જેથી તેનું કોઇપણ કાર્ય હોતું નથી. સાયણાચાર્યે કહ્યું છે કેઃ તત્વને જાણી બુદ્ધિ નિર્મલ થતાં એકાન્તમાં ઉચ્ચ સ્વરથી પ્રણવ ૐ નું ઉચ્ચારણ કરવાથી મનોરાજ્યના સંકલ્પ વિકલ્પોનો વિલય થઈ જાય છે. અર્થાત મનોરાજ્યના સત્ય સંકલ્પો બની જાય છે, સારી કે ખોટી ઉત્પન્ન થનારી કામનાઓનો બિલકુલ ત્યાગ કરી દો. ચિત્તને સાફ કોરા કાગળ જેવું—સ્ફટિક—પારદર્શી બનાવી પછી તેમાં સૂર્યચક્રનાં કિરણોનું પરાવર્તન કરો. લક્ષ્યના અનુસંધાન સાથે વિચારોના પ્રવાહને વ્હેવા દો. કહ્યું છે કેઃ **क्षीप्रं हि मानुषेलोके सिद्धिर्भवति कर्मजा**—મનુષ્યલોકમાં કોઈપણ કાર્યની સિદ્ધિ તત્કાળ થાય છે અર્થાત સારા કામનું સારૂં અને ખરાબ કામનું ખરાબ ફલ તત્કાળ મળે છે. ચિત્તમાં જેનો સંકલ્પ કરવામાં આવે છે. તેનું મૂર્તિરૂપ બનીને તે પ્રત્યક્ષ જ-

ણાય છે. આ જગત્ સત્ય નથી અને અસત્ મિથ્યા પણ નથી એમ જાણીને વિવિધ ભેદવાળી દૃષ્ટિનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

શ્રી ગૌડપાદાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે: જેનામાં જે ભાવનાનો ઉદય થાય છે, તે તે ભાવનાને જુએ છે. એથી સંકલ્પને વિકલ્પમાં કદી પણ પરિણત થવા દેવા ન જોઈએ. ઈન્દ્રજાલ એટલે માયા, તે કપટનું રૂપ છે. તેનું વિકલ્પમાં રૂપાન્તર થાય છે, અને સત્સ્વરુપ શુદ્ધ-રુપ છે, જેનું કાર્યમાં રૂપાન્તર થાય છે. સત્યસંકલ્પના દાતા ભગવાન્ છે અને તેજ સર્વના મનોરથ પૂર્ણ કરે છે. વિચારની શક્તિ અપાર છે, તેનો સંયમ કરવાથી તેમાં ચિતિશક્તિનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થઈ તેનું સંસ્કૃત રૂપ બની શકે છે. તેના લક્ષ્યનો વેધ કરવાથી નિઃસંશય મહા-સિદ્ધિયોની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ભગવાન મનુ કહે છે કે: અમુક ઇષ્ટફલ અમુક કર્મથી સિદ્ધ થશે એ પ્રકારનું લક્ષ્ય કરનારી બુદ્ધિને સંકલ્પ કહે છે, તેમાં કામ—ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઈ પ્રયત્નમાં જોડાવું એ સંકલ્પનો ઉદય છે. તે વડેજ દ્રવ્ય મળે છે, તપ, યોગ, સ્વાધ્યાય અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. યમ-નિયમાદિનું પાલન થાય છે. સર્વ કાર્ય સંકલ્પથી જ થઇ શકે છે. કોઈ પણ કામક્રિયા વગર સંપાદન થઇ શકતું નથી. મનુષ્ય જે કાંઇ કાર્ય, કર્મ, વ્યવહાર, ઉદ્યોગ, વ્યાપારાદિ કરે છે તે સર્વ કામ-સંકલ્પ કિંવા ઇચ્છાનું જ રુપ છે. તે કામમાં—સંકલ્પમાં—ઇચ્છામાં અને કલ્પ-નામાં સમ્યગ વિધિપૂર્વક સારી રીતે પ્રવૃત્ત થવાથી મનુષ્ય મૃત્યુનો તે શાંભવીમુદ્રાદ્વારા જય કરીને બ્રહ્મભાવની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. અને તે પછી તે જે જે વિષય કે પદાર્થ મેળવવાની કામના કરે છે તે તે તેને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. છાન્દોગ્યઉપનિષદ્માં કહ્યું છે કે: મનુષ્યના અંતરમાં જે જે કામના થાય છે અથવા મનુષ્ય જેની ઇચ્છા કરે છે

તે સંકલ્પ માત્રથી તે મેળવી શકે છે.

કહ્યું છે કે:–**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयेाः ॥**

મનુષ્યના બંધ અને મોક્ષનું કારણ માત્ર મન જ છે. વિચાર એ જ મન છે અને મન એ જ વિચાર છે. મનની કિંવા વિચારની શક્તિ અદ્ભૂત છે. ખેદ, આનંદ, વિલાસ, આદિમાં કર્તવ્ય અનુસાર પોતાના સંકલ્પોનો ક્ષય થતાં બાકી સમતા જ રહે છે. તે સમતા સર્વ ભાવમાં સત્ય પરા અવસ્થા છે. અર્થાત તે જ પરમ અમૃત નામે સમતા બાકી રહે છે. મૂલાધાર–બ્રહ્મગ્રંથી, કુન્ડલિની–સૂર્યચક્રને જગાવવાથી–પ્રવર્તિ કરવાથી એ આન્તરિક સૂક્ષ્મયંત્ર–લિંગ દેહનો પરિચય થતાં તેને ચલાવવું, રોકવું કે ઇચ્છાનુસાર તેની પાસે કાર્ય લેવું સુગમ થાય છે.

આ શરીરરુપી યન્ત્રમાં સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ એ બે પ્રકારના લક્ષ્યનો વેધ થાય છે. જે બુદ્ધિપૂર્વક કિંવા ભાનપૂર્વક થાય છે તે સ્થૂલ લક્ષ્યવેધ છે અને જે અજ્ઞાત–ભાન વગરની દશામાં થાય છે તે સૂક્ષ્મ લક્ષ્યવેધ છે. ભાનપૂર્વક સ્થૂલ લક્ષ્યવેધ, વિજ્ઞાનવૃત્તિના પ્રદેશમાં–બાહ્ય ભાનની મર્યાદામાં થાય છે અને ભાનરહિત સૂક્ષ્મલક્ષ્યવેધ આન્તર વૃત્તિના પ્રદેશમાં આન્તરભાનની મર્યાદામાં થાય છે. આ આંતરિક લક્ષ્યવેધની પરંપરામાં આપણને સેંકડે પાંચ વિચારોનું જ ભાન થાય છે અને પંચાવન વિચાર મનોરાજ્યમાં ઇન્દ્રજાલનું રૂપ ધારણ કરીને પાણીના પરપોટા માફક ત્યાંને ત્યાં નષ્ટ થઇ જાય છે. જીવનનું જીવન, જીવનનું વિચલન, અને જીવનનું રુપાંતર કરનાર આ વિચારની યાંત્રિક કાર્ય પરંપરા છે. આપણા શરીરમાં યંત્રની માફક વિચારોનો પ્રવાહ વહ્યાં કરે છે. એ હવે વિજ્ઞાનદ્વારા સિદ્ધ થઇ ચુકયું છે. એટલું જ નહિ પણ તેનું યંત્ર બનાવી તે દ્વારા વિચારની ગતિનું માપ લઇ

શકાય છે એમ પણ કહે છે. હવે આ વાતમાં શંકા રાખવાનુ કંઈ કારણ નથી તેનો અનુભવ થવો ઘણો સુગમ છે. લક્ષ્યનો વેધ કરી વિચારો ઉપર માત્ર ધ્યાન રાખવાની જ જરૂર છે. વિચારોની યાંત્રિક ક્રિયા અપ્રતિહિત ગતિયુક્ત રહે છે. તે કદી રોકાતી નથી. તેની ગતિ નિદ્રામાં કે કોઈ પણ પ્રકારની બેહોશીમાં કે કલોરોફોર્મ આદિના પ્રયોગોમાં પણ એ એક ક્ષણ પણ બંધ રહેતી નથી. કેમકે વિચારોનો પ્રવાહ એ જ જીવન છે અને તેનો અવરોધ થવો એજ મરણ છે. આન્તર પ્રદેશમાં ચાલતી વિચારની યાંત્રિક ક્રિયા એ એક પ્રકારની પચનક્રિયા અથવા ભૂમિતિના સમીકરણની ક્રિયા સમાન છે. જેવી રીતે જઠરમાં પડેલો આહાર પરિપાક થઇ તેનું શરીરમાં સમીભવન થાય છે અર્થાત તે શરીરની રગેરગમાં મિશ્ર થઈ શરીરને ચૈતન્ય આપે છે, તેવીજ રીતે વિચારોનો આંતરભાન પ્રદેશમાં પરિપાક થઇ તે ચૈતન્યને-સૂર્યચક્રને ઉત્તેજીત કરીને તેને વિચલન કરે છે. જેવી રીતે શુભ અશુભ આહારથી શરીર ઉપર સારૂ માઠું પરિણામ થાય છે તેવી જ રીતે શુભ અશુભ વિચારોના પરિણામથી પણ લાભ કે નુકશાન થાય છે. માટે સદ્વિચારોને સેવવા એ ખાસ કર્તવ્ય છે.

સદ્વિચારો સેવવા, સુંદરતાના વિચાર સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ કરે છે, બલવાન વિચાર બળની વૃદ્ધિ કરે છે. આનન્દના વિચાર આનન્દની વૃદ્ધિ કરે છે, શાંત વિચાર શાંતિની વૃદ્ધિ કરે છે, ખરાબ વિચાર અશુભની વૃદ્ધિ કરે છે, વિરોધી વિચાર વિરોધની વૃદ્ધિ કરે છે, મલિન વિચાર મલિનતાની વૃદ્ધિ કરે છે અને ક્લિષ્ટ વિચારો કલેશની વૃદ્ધિ કરે છે. જે જે વિચારોનો આન્તરભાન પ્રદેશમાં પરિપાક થાય છે તે તે વિચાર ચિત્તના અણુઓના અંશરુપ થઇ તેમાં તદ્રુપ થઇ જાય છે. બાહ્યજગતના સ્થૂલ યંત્રો, એંજીન, બેટરી, મશીન વિગેરે આપણે

આપણી ઇચ્છાનુસાર ચલાવી શકીએ છીએ, તેમ બંધ કરી શકીએ છીએ. તેના કાર્યનો સર્વથા આપણા ઉપર આધાર છે પણ આન્તર જગત્‌ના સૂક્ષ્મયંત્રને કિંવા સૂર્યચક્રને આપણે તે પ્રમાણે ચલાવી શકતા નથી તેમ બંધ પણ કરી શકતા નથી. તેનું ચાલવું કે બંધ રહેવુ એ આપણા હાથમાં નથી; જેથી આપણે તેનાથી કાંઇ પણ કામ કરાવી શકતા નથી. જ્યારે આપણે કોઈ યંત્રને ચલાવી શકતા નથી કે ચલાવી બંધ કરી શકતા નથી, તો પછી તેનું આપણે શું કામ ? તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં સૂર્યચક્ર કિંવા મણિપુરચક્ર એ એક યંત્ર છે કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે, તેને ચલાવવાની ક્રિયા શીખવી જોઇએ. એ ક્રિયા વિચારને એકાગ્ર કરી અંતરમાં સૂર્યચક્રમાં સ્થિત ચિતિજ્યોતિમાં જોડવાથી સિદ્ધ થઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

આત્માનું સંધાન.

યોગવિદ્યાનો આપણા પૂર્વજોએ અનુભવ કર્યો હતો, આજે આપણે તેનાથી ભડકી બડા છીએ, એજ વિદ્યાનો આજ-કાલ પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ લાભ લેઇ તેનું રહસ્ય પ્રકટ કરવા માંડ્યું છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ જેમ સ્થૂલ યંત્રવિદ્યાની અનેક શોધો કરી છે તેમ હવે તેઓ અધ્યાત્મ સૂક્ષ્મયંત્રવિદ્યાનો અભ્યાસ કરી તેનાં તત્ત્વોનું વિજ્ઞાનમાં રૂપાંતર કરી રહ્યા છે. તે વડે તે પોતાના આત્મબળને વધારી અદૃશ્ય વસ્તુને દૃષ્ટ બનાવી શકે છે, જ્ઞાન, સુખ, શાંતિ, આનંદ, ઉત્સાહ, ઐશ્વર્ય મેળવી રહ્યા છે. મરતા રોગીઓને બચાવી શકે છે, મરેલા આત્માઓ સાથે વાતચિત કરી શકે છે, તેને પ્રત્યક્ષ કરી તેનો

ફોટો લઈ શકે છે, ગમે તેનું આકર્ષણ વિકર્ષણ કરી ગમે તેને વશ કરી શકે છે. આ સબંધી વધુ જાણવા માટે અમારૂં **ત્રિકાળદર્શક દર્પણ** એ પુસ્તક જરૂર વાંચો તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

આવી રીતે **આત્માનુસંધાનથી** ઘણા ઘણા ચમત્કારો થઈ શકે છે, જોઈતી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આત્માની ખરી ઉન્નતિ માટે સદ્‌ગુરુની આવશ્યકતા છે. સદ્‌ગુરુનું શરણ ગ્રહી આત્માનું જ્ઞાન મેળવી સર્વાર્થ સિદ્ધ કરનાર ચિતિજ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા ૐકારના રટનદ્વારા દરેક મનુષ્ય પોતાના હૃદયંત્રને ચલાવી શકે છે તેમ તેને બંધ પણ કરી શકે છે.

આ સંબંધમાં છાન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં ઈન્દ્રવિરોચનની કથા ઘણો જ પ્રકાશ પાડે છે. તેનું સંક્ષેપમાં રહસ્ય આ પ્રમાણે છે.

જે આત્મા **અપહતપાપ્મા**—સર્વ પાપ, જરા, મૃત્યુ, શોક, ક્ષુધા, તૃષાથી રહિત, અને સત્યકામ, સત્ય સંકલ્પ છે, તેની જ શોધ કરવી જોઇએ. જે એ આત્માને જાણી મોક્ષના સાધનને જાણે છે તે સર્વલોક અને સર્વ કામને પ્રાપ્ત કરે છે. એ પ્રમાણે પ્રજાપતિ એક વખતે ઉપદેશ આપતા હતા. તે દેવ અને અસુરોએ સાભળી કહ્યું કે: ઘણી સારી વાત છે, ચાલો અમે એ આત્માને શોધીએ. જે તેને શોધે છે તેને સર્વ લોક પ્રાપ્ત થાય છે અને તેની ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થાય છે તો અમે પણ તેને શોધીશું. આમ કહી ઇન્દ્ર અને વિરોચન બંને પ્રજાપતિની પાસે આવ્યા, ત્યાં ૩૨ વર્ષ સુધી શિષ્ય થઇ રહ્યા, ત્યારે પ્રજાપતિએ તેમને પૂછ્યું કે: તમે બંને અહિં કેમ આવ્યા છો ? ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો કે: તમારા એક વાક્યનું લોકો વારંવાર સ્મરણ કરે છે કે જે સર્વ પાપ, જરા, મૃત્યુ, શોક, ક્ષુધા, તૃષાથી રહિત, સત્યકામ, અને સત્યસંકલ્પ છે તેનો શોધ કરવો જોઇએ. જેની ઇચ્છા

કરવા યોગ્ય છે તેની ઇચ્છા કરે છે, જેની કલ્પના કરવા યોગ્ય છે તે તેની કલ્પના કરે છે, એવા આત્માની શોધ કરવી જોઇએ. અને તેને ઓળખવા માટે યત્ન કરવો જોઇએ. જેણે એ આત્માની શોધ કરી છે અને તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે તેને સર્વ લોકની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને તેની સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ થાય છે. એજ કારણથી અમે તમારી પાસે રહ્યા છીએ અને અમારે આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે.

આ સાંભળી પ્રજાપતિએ કહ્યું કે: "જે પુરુષ નેત્રોમાં દેખાય છે તેજ આત્મા છે એવું મેં કહ્યું છે, તે અમર છે, તે નિર્ભય છે અને તે જ બ્રહ્મ છે." આ સાંભળી તેમણે પૂછ્યું કે: "જે પાણીમાં જણાય છે અને આયનામાં દેખાય છે તે કોણ છે"? પ્રજાપતિએ કહ્યું કે: "તે પ્રત્યક્ષ એ સર્વમાં જણાય છે. પાણીથી ભરેલા વાસણમાં તમે તમારા આત્માને જુઓ અને પછી આત્માના વિષયમાં જે તમને કાંઈ સમજાય નહિ તે મને પૂછો." આથી તેમણે પાણીમાં જોયું. પ્રજાપતિએ પૂછ્યું: 'તમને શું જણાય છે.' ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો કે: "અમે બંનેએ આત્માને સ્પષ્ટ જોઇ લીધો છે, તે એટલે સુધી કે તેમાં પડેલા પ્રતિબિમ્બમાં વાળ અને નખ પણ જણાય છે." પ્રજાપતિએ કહ્યું કે: "તમે તમારા શરીરને ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારથી સજી સાફસુફ થઇ પછી એકવાર તે પાણીના વાસણમાં જુઓ." તે પછી તેમણે તેવા બનીને પાણીમાં જોયું. પ્રજાપતિએ પૂછ્યું: "તમને શું જણાય છે?" તેમણે ઉત્તર આપ્યો: "ભગવન્ ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારયુક્ત અમે બને જેવા છીએ તેવા તેમાં જણાઇએ છીએ." પ્રજાપતિએ કહ્યું: "એ આત્મા છે, એ અમર છે, નિર્ભય છે અને બ્રહ્મ છે." આ સાંભળી બંને સંતુષ્ટ થઈ ચાલ્યા ગયા. તેમના ગયા પછી પ્રજાપતિ મનમાં કહેવા લાગ્યા કે: "આ બંને જ્ઞાન પ્રાપ્તિ સિવાય અને આત્મ

રુપ જોયા સિવાય જાય છે. આ બંનેમાંથી જે કોઈ આ ઉપનિષદ્‌ના મતાનુસાર ચાલશે તે પરાજયને પ્રાપ્ત થશે."

વિરોચન મનમાં પ્રસન્ન થઇને અસુરોની પાસે ગયો અને તેમને ઉપદેશ કરવા લાગ્યો કે: આ એક શરીરરુપ આત્માની પૂજા કરવી જોઇએ, અને આ એક શરીરરૂપ આત્માની સેવા કરવી જોઈએ, જે આ આત્માની પૂજા અને સેવા કરે છે, તેને ઈહિપરલોકમાં જય પ્રાપ્ત થાય છે. એથી જે મનુષ્ય દાન કરતો નથી, શ્રદ્ધા રાખતો નથી, બલિહરણ કરતો નથી, તેને અસુર કહે છે. કેમકે એ અસુર-મત ઉપનિષદ્ છે. તે પ્રેતશરીરને સુગન્ધ, પુષ્પ, ઉત્તમ વસ્ત્રાદિકોથી વિભૂષિત કરે છે અને એમ કરી માને છે કે અમને પરલોકની પ્રાપ્તિ થશે.

દેવોની પાસે જતાં પહેલાં જ ઇન્દ્રને તેમાં ન્યૂનતા જણાઈ. કેમકે જેવી રીતે વિભૂષિત, ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારોથી સજેલું સ્વચ્છ શરીર જેવું છે તેવું જ પાણીમાં જણાય છે. જો શરીર આંધળો હોય કે લૂલો હોય તો આત્મા પણ આંધળો કે લૂલો જણાવો જોઇએ, અને શરીર નષ્ટ થતાં આત્મા પણ નષ્ટ થવો જોઈએ, એથી મને તો આ મત કાંઇ યોગ્ય લાગતો નથી. એવો નિશ્ચય કરી ઇન્દ્ર પાછો પ્રજાપતિ પાસે આવી કહેવા લાગ્યો કે: "ભગવાન, જેવું શરીર હોય છે તેવું જ તેનું પ્રતિબિમ્બ જણાય છે, તો શું આત્મા તેવો જ છે? જો તેમ હોય તો શરીર નષ્ટ થતાં આત્મા પણ નષ્ટ થવો જોઇએ. માટે એ મત મને યથાર્થ લાગતો નથી." પ્રજાપતિએ કહ્યું છે કે: "ખરેખર તેમ જ છે, પણ આ સત્ય આત્માને માટે હું તને કાંઈ વધુ કહું છું, જે સ્વપ્નામાં હરે ફરે છે તે આત્મા છે, તે અમર છે, નિર્ભય છે, બ્રહ્મ છે." આ સાંભળી ઇન્દ્ર ખુશી થઈ ચાલ્યો ગયો. પણ તેને દેવોની પાસે જતા પહેલાં જ તેમાં પણ ન્યૂ-

નતા જણાવા લાગી કેઃ શરીરના પ્રતિબિંબની સમાન જો કે આત્
નથી તો પણ સ્વપ્નમાં આત્માને કોઈએ માર્યો તો તેના ઘા થ
જોઈએ, એ ઉપરથી એમ લાગશે કેઃ દુઃખોથી થનારી પીડા તે
જણાય છે અને તે તેને માટે રડે પણ છે. એથી એ મતમાં પ
મને કાંઇ તત્વ જણાતું નથી. પછી પાછો ઇંદ્ર પ્રજાપતિ પાસે આ
કહેવા લાગ્યા કેઃ " ભગવન્ સ્વપ્નમાં કોઈ તેને મારે છે તો તે દુ
થતાં અશ્રુપાત કરે છે જેથી એ મતમાં પણ કાંઈ તત્વ નથી, "
સાંભળી પ્રજાપતિએ ઉત્તર આપ્યો કેઃ " એમ જ છે, એ આત્મા મ
બીજો રસ્તો બતાવું છું, પણ બીજાં બત્રીસ વર્ષ મારી પાસે રહે
પડશે. " આથી ઇંદ્ર ફરી ૩૨ વર્ષ ત્યાં રહ્યો ત્યારે પ્રજાપતિએ ક
" જ્યારે કોઇ મનુષ્ય નિદ્રામાં વિશ્રાન્તિ લે છે. પૂર્ણ શાંત રહે
સ્વપ્ન આદિ કાંઇ જણાતું નથી ત્યારે તે આત્મા છે, તે અમર
નિર્ભય છે. અને બ્રહ્મ છે. " પછી ઇન્દ્ર પ્રસન્ન થઇને ચાલ્યો ગ
પરતુ દેવોની પાસે પહોંચના પહેલાં જ તેમાં પણ તેને ન્યૂનતા જણા
લાગી કેઃ આ પ્રકારે આત્મા હું અમુક છું. એમ તે પોતાને ઓળ
શકતો નથી, તેવી જ રીતે તેને વિદ્યમાન પદાર્થનું જ્ઞાન થતું નથ
જેથી તે નાશને પ્રાપ્ત થાય છે. એ મતમાં પણ કાંઇ તત્વ નથ
પછી ઇંદ્ર પ્રજાપતિની પાસે આવીને કહેવા લાગ્યો કેઃ " ભગવન
એ રીતે આત્મા—હું અમુક છું એમ એ પોતાને ઓળખી શકતો ન
તેવીજ રીતે તેને વિદ્યમાન પદાર્થનું જ્ઞાન પણ થતું નથી. " પ્રજાપ
એ કહ્યું કેઃ " એમ જ છે. હું સત્ય આત્માને માટે તને વધુ ઉપ
આપીશ. પણ અહીં બીજાં પાંચ વર્ષ રહેવું પડશે. " પછી તે
પાંચ વષ રહ્યો, એ રીતે એક સો એક વર્ષ સુધી ઇંદ્રને પ્રજાપતિ પ
શિષ્ય થઈ પડી રહેવું પડયું. પછી પ્રજાપતિએ કહ્યું કેઃ આ દેહ મર

પામવાના સ્વભાવવાળો છે. એ નિરંતર મૃત્યુને આધીન છે. આ મૃત્યુ રહિત આત્માને રહેવાનું સ્થાન દેહ છે. જ્યારે આત્મા દેહરૂપ થાય છે ત્યારે તે સુખદુઃખને આધીન રહે છે. જ્યાં સુધી આત્મા દેહમાં છે ત્યાં સુધી તે સુખદુઃખથી મુક્ત થતો નથી, પણ જ્યારે તે દેહથી મુક્ત થઈ જાય છે—અર્થાત દેહબુદ્ધિથી જુદો પડે છે ત્યારે તેને કોઈ પ્રકારના સુખદુઃખનો સ્પર્શ થતો નથી. વાયુ દેહ રહિત છે, વર્ષાદ, વિદ્યુત અને ગર્જના સર્વ દેહ રહિત છે, એ પદાર્થ આકાશના વાતાવરણમાંથી નીકળી ને જે પ્રકારે ઉત્તમ પ્રકાશની પાસે જઇ પહોંચે છે અને પોતાના સ્વરૂપથી દૃષ્ટિગોચર થાય છે. તે પ્રકારે તે શાંત આત્મા આ દેહમાંથી નીકળી ઉત્તમ પ્રકાશને પ્રાપ્ત થાય છે. તે સર્વથી શ્રેષ્ટ પુરુષ છે. તે જ્યાં હસે છે, ખાય છે, ખેલે છે, આનંદ માને છે, સ્ત્રી જનો સાથે રથમાં ક્રીડા કરે છે, આત્મીય જનો સાથે હરે ફરે છે, તોપણ જે દેહમાં તેણે જન્મ લીધો છે ત્યાં તેની કાંઇપણ પરવા કરતો નથી. અર્થાત્ તે સર્વમાં તેની આસક્તિ હોતી નથી. જેવી રીતે કોઈ ગાડીને ઘોડા જોડવામાં આવે છે તેવી રીતે આ દેહને પ્રાણ—પ્રજ્ઞાત્મા જોડેલોછે

હવે આ આકાશમાં દૃષ્ટિરૂપે રહેનાર પુરૂષ હોય છે. નેત્રો માત્ર જોવાને માટે છે. નાક સુગન્ધ લેવાના સાધનરૂપ છે. બોલે છે તે જીભ નથી પણ તે આત્મા છે, જીભ માત્ર બોલવાના સાધન રૂપ છે, સાંભળે છે તે કાન નહીં, પણ આત્મા છે. કાન માત્ર સાંભળવાના સાધનરૂપ છે. વિચાર કરનાર મન નથી પણ આત્મા છે. મન તો આત્માના દિવ્ય નેત્ર રૂપ છે. આત્મા પોતાના દિવ્ય નેત્રોથી અર્થાત્ મનથી દાટેલા સુવર્ણાદિ ધનની માફક બીજાની દૃષ્ટિથી ગુપ્ત રહેલા સુખોને જોઈ, અનુભવ કરી આનન્દિત થાય છે.

આ પ્રમાણે આત્મજ્ઞાન પ્રજાપતિએ ઈન્દ્રને આપ્યું. અને તે જ્ઞાન

ઇન્દ્રે દેવોને આપ્યું. "બ્રહ્મની સૃષ્ટિમાં જે દેવ છે, તે જ આત્માપૂજન કરે છે, સર્વ પ્રજા અને સર્વ સુખ તેને આધીન છે. જે આ આત્માને જાણે છે અને સમજે છે, તેને સર્વ લોક અને ઇષ્ટ પદાર્થ પ્રાપ્ત થાય છે. એવું પ્રજાપતિએ કહ્યું. પ્રજાપતિ પાસે ઇન્દ્રે આ પ્રમાણે જ્ઞાન મેળવ્યું.

દેહ એ આત્મા નથી, આત્માથી દેહ જુદો છે અને દેહમાં આત્મા રહે છે અર્થાત આત્મા દેહમાં રહેવા છતાં પણ દેહથી જુદો છે.

દેહાત્મબુદ્ધિથી જ અનિષ્ટ, દુઃખ, મોહ, સંતાપ થાય છે. દેહબુદ્ધિનો નાસ જ સુખનુ મૂળ છે. અને ઇચ્છા પ્રાપ્તિનું કારણુ છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એવી દેહની ત્રણ અવસ્થાઓ છે. આ ત્રણથી જુદી એક તુરીયા અવસ્થા છે.

આત્મા સત્સ્વરૂપ, ચિત્ત—જ્ઞાનસ્વરૂપ અને આનંદ સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ છે,

આત્મપ્રેરણા વગર કોઇ કાંઇ ક્રિયા કરવાને સમર્થ નથી. આત્મબલ સમાન કોઇ બલ નથી અને બલહીન મનુષ્ય આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

આત્માના જ્ઞાનથી, તેની ઉપાસનાથી અને તેની કૃપાથી સર્વ કાંઇ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

દેહ બુદ્ધિનો ત્યાગ કરીને આપણે આત્મસ્વરૂપ બની જઇએ તો પછી આપણને કોઈ વાતની અપેક્ષા જ નહિ રહે, અને કદાચ કોઈ વસ્તુની ઇચ્છા થશે તો તે તરતજ પૂર્ણ થશે,

આત્માથી આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ. આત્મા આપણો રોમે રોમમાં, અણુ અણુમાં વિરાજમાન છે અને તે સત. ચિત, અને આનંદ સ્વરૂપ છે. આત્મા આપણાથી અભિન્ન છે અને આપણે આત્માથી અભિન્ન છીએ.

પૂર્વ કાલમાં ઇંદ્રની માફક વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળીને ગુરુની પાસે રહેવું પડતું, પછી ગુરુની કૃપા થતાં આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી, ગુરૂની સેવાથી જ સર્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ગુરુ વગર જ્ઞાન નહિ તે ખોટું નથી. આજકાલ ગુરૂનો આશ્રય લેનારા ભાગ્યે જ નીકળશે.

કર્ત્તાપણાનું અભિમાન છોડી, આત્મશ્રદ્ધા રાખી અશુભ વિચાર નો ત્યાગ કરી, શુભ વિચારોને સેવતા ઇશ્વરમાં ધારણા કરવાથી સર્વ કામનાઓ સફળ થાય છે. સર્વ વસ્તુનો મૂળ લક્ષ્યની–ધારણા ઉપર આધાર છે. છાન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે. " **सर्वमहमोस्मीत्युपासीत** " 'હું સર્વ કાંઇ કરી શકું તેમ છું' એવી ભાવના કરો. બ્રહ્મની પ્રાપ્તિને માટે સાધક જો પોતાને તુચ્છ માનશે તો તે કાંઈ નહિ કરી શકે. તેની પ્રાપ્તિ માટે તો સાધક પોતાને મહાન માનતાં શીખવું અને ઉદાર ચરિત થવું, ઇશ્વરના ગુણોને ધારણ કરી આપણામાં જ રહેલા આત્મામાં સંયમ કરી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું

પ્રકરણ ૧૫ મું

પરમાત્મ પ્રાપ્તિ

જેના પ્રકાશદ્વારા આપણે સર્વ કાંઈ જોઈ શકીએ છીએ અને જીવતા રહીએ છીએ, તે એક દિવસ માટે તો શું પણ એક ઘડી સુઇ જાય તો આપણું–અથવા જગતનુ શું થાય ! તેમ બને તો જગતનો સંહાર થાય તો આપણામાં રહેલ આંતરસૂર્ય સૂર્યચક્ર–કુન્ડલિની ઘણા કાલથી સુતેલી છે. પ્રકૃત્તિ પત્થરમાં સૂતેલી છે, પાંદડાંમાં સ્વપ્ન જુએ છે. અને મનુષ્યમાં જાગ્રત

થાય છે. આપણામાં પ્રકૃતિ જાગ્રત હોવા છતાં પણ આપણે સુઈ રહીએ તો આપણે પત્થર જેવા-જડ થઇએ એમાં સંશય શો ? તેવા પત્થર થતાં-જડ થતાં જાગ્રત મનુષ્યોના પગોથી જેમ પથ્થર ઠોકરો ખાય છે તેમ ઠોકરો ખાવી પડે છે. આ સુવું તે શું છે. તે આંતર સૂર્ય-નું-સૂર્યચક્રનું કે પ્રાણશકિતનું અજ્ઞાન-અંતરાકાશમાં અસદ્વિચાર થવા તે છે. તે નિરંતર થયા કરવાથી અંતરાકાશમાં સર્વત્ર અજ્ઞાન—તમ છવાઇ ગયું હોય છે. જેથી આપણે મનુષ્યત્વમાં જાગ્રત હોવા છતાં પણ ગાઢ નિંદ્રામાં પડયા હોઇએ તેમ પ્રત્યક્ષ કુંભકરણનારૂપે બની જઇએ છીએ. માત્ર આપણામાં ચેતનશકિત—પ્રાણશકિતનો આભાસ માત્ર હોય છે. જેથી આપણો આંતરસૂર્ય ઢંકાયલો હોવા છતાં પણ વાદળાંમાં ઢંકાયલા બહિર સુર્યની માફક કાંઇ કાંઈ ધુંધળો પ્રકાશ હોવાથી આપણે આપણાં દુર્ભાગ્યનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જે માયા અજ્ઞાનની ઉપાસના કરે છે, તે અત્યંત ગાઢ અંધકારમાં પ્રવેશ કરે છે તેમાં કાંઇ સંદેહ નથી.

એવી કઇ વસ્તુ છે કે જે જાણ્યા પછી કાંઇ જાણવું બાકી રહેતું નથી? એવો શ્રુતિએ પ્રશ્ન ઉઠાવવાથી સર્વ શાસ્ત્રો તે વસ્તુની ખોળ કરવા લાગ્યાં. તેમને જણાયું કે જગતમાં અનન્ત પદાર્થો અને અનન્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવું એ સર્વથા અશકય છે, તો પછી સર્વજ્ઞ શી રીતે થવાય ? સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરવા માટે દરેક વસ્તુનું જ્ઞાન થવું જોઇએ, અને દરેક વસ્તુનું જ્ઞાન મેળવવું એ અસંભવિત છે. આમ થતાં યોગદ્વારા તેમને જણાયું કે: જેને જાણવાથી સર્વ કાંઇ જાણી શકાય છે. તે અનન્ત અનેક રૂપોથી દશ્યમાન થનારા જગત્‌ની પાછળ એકત્વ છે. તેવી જ રીતે અનન્ત અનેક રૂપોથી જણાતી શક્તિની અને વિચાર પરંપરાની પાછળ એક શકિત અને

એક વિચાર છે, તેને જાણવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તેનો અનુભવ કરતાં પછી સર્વજ્ઞ થવામાં કાંઇ વાર લાગતી નથી. દશ્ય જગતના કાર્ય કારણની પાછળ જે એક તત્વ રહેલું છે તેની શોધ કરવી જોઇએ, તેની શોધ કરતાં 'તે છે' એટલું જણાયું. ત્યાં પહોંચતાં વિહંગમ દષ્ટિથી કાંઈ કારણની લીલાનું સહજ અવલોકન થઈ શકે છે.

પ્રકૃત્તિની ક્રીડા આદિનું પર્યાલોચન થઇ શકે છે. અને પોતાના જીવનનો ક્રમ સ્પષ્ટ જણાય છે. જગતમાંની અનેકરૂપ શક્તિઓનું જ્યાં એકરૂપ થઇ તેમાં અનન્ત બલશાલિત્વ પ્રકટ થઇ મહા ચિતિશક્તિઓનું રૂપ બને છે. તે મૂલશક્તિ—પ્રાણશક્તિને સાધ્ય કરી લેતાં સર્વ દશ્ય શક્તિઓ તમારી દાસી થઈ રહે છે. પ્રાણ હસ્તગત થતાં—તમારૂ પોતાનું મન તો શું પણ જગત્માંનાં સર્વ મન તમારે હસ્તગત થઈ જાય છે એટલું જ નહિ પણ જગતમાંનાં સર્વ શરીરો તમારે હસ્તગત થઇ શકે છે.

જે શક્તિથી જગત્ નિર્માણ થયું છે, તે પ્રાણશક્તિ તમારા હાથમાં આવતાં પછી જગત્ તમારા હાથમાં જ છે એમ સમજવું. પછી તમે જગત્ના ચાલક, પાલક અને સંહારક પ્રતિ ઇશ્વર—મહેશ્વર થઇ શકો છો, તે પ્રાણશક્તિ આપણા શરીરના અણુઅણુમાં, રક્તજ અણુઅણુમાં વિરાજમાન છે. તે આંતર સૂર્ય—સૂર્યચક્રના સમુજ્વલ સ્વરૂપ છે અને બહારના સૂર્યમાફક તમારા અંતરાકાશમાં વિદ્યમાન છે. તેને આવરણ અને વિક્ષેપ એ બે ઘટકાવયવ છે. તે એક આકાશ અને બીજો પ્રાણ છે. આવરણ—આકાશ વ્યાપ્ત થઈ વિક્ષેપ—પ્રાણદ્વારા નામરૂપાદિક પદાર્થ માત્રને ઉત્પન્ન કરે છે.

પૃથ્વીની આસપાસ ૪૫ માઇલ સુધી રહેલો ઘનવાયુ—ઓક્સિજન, હાઇડ્રોજન વિગેરે વાયુ; પાણી, રસ, તેલ આદિ પ્રવાહી પદાર્થ,

સુવર્ણરૂપાદિક મૂલ્યવાન ધાતુ, માટી–પાષાણ આદિ પદાર્થો, હીરા, માણિક આદિ મૂલ્યવાન પદાર્થો ઇત્યાદિ સર્વ આકાશથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. પૃથ્વી, ચન્દ્ર, સૂર્ય, સૂર્યમાલા, અનન્ત તારાઓ, અનન્ત ગોલકો, ગ્રહ આદિ સર્વ આકાશથી જ બનેલા છે અને સર્વ જડ ચેતન પદાર્થો એ તેનુંજ કાર્ય છે. સર્વના ઉપાદાન કારણરૂપ આકાશ દ્રવ્ય જ છે. સર્વદશ્ય પદાર્થો આકાશથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. આકાશ સર્વવ્યાપક છે, જ્યારે તે પોતાના સ્વરૂપમાં હોય છે ત્યારે અત્યન્ત સૂક્ષ્મ હોવાને લીધે જણાતું નથી. પાશ્ચાત્ય લોકો તેને Ether ઈથર કહે છે.

વિશ્વની ઉત્પત્તિના મૂલ કારણરૂપ આકાશ આ પ્રકારે છેઃ તે પ્રાણતત્ત્વદ્વારા પરમાણુઓના સંયોગવિયોગ કરીને તેમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી આકર્ષણ વિકર્ષણ ક્રિયા થઈ પ્રાણતત્ત્વનું સ્વરૂપ જણાય છે. તે સ્વરૂપની જુદી જુદી ગતિયો થઇ તેનો મંદ અને તીવ્ર વેગ થાય છે. એક સેકન્ડમાં ધ્વનિનો વેગ જમીનમાં ૧૧૧૮ ફુટ, પાણીમાં ૪૭૦૮ ફુટ અને ઘન પદાર્થોમાં ૧૬૮૦૦ ફુટ હોય છે. એક સેકંડમાં પૃથ્વીની ગતિ ૧૫૦૦ ફુટ છે અને ચન્દ્રમાની ગતિ ૨૨૫૦ ફુટ છે. સર્વ સૂર્યમાળા એક સેકન્ડમાં પાા માઇલના વેગથી મહાન સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. પૃથ્વી પોતાની કક્ષામાં, એક સેકન્ડમાં ૧૮ માઇલ જાય છે અને કેટલાય ધુમકેતુ એક સેકન્ડમાં ૨૩૫ માઇલના વેગથી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. વિદ્યુતનો કરન્ટ–પ્રવાહ ૧૧૦૪૦ માઇલ છે. $1\frac{1}{6}$ ઇંચ મોટા તાંબાના તારમાંથી વીજળીનો પ્રવાહ ૨૭૭૧૦૦ માઇલ જાય છે. અને ઇન્દ્રિયાર્થ સંનિકર્ષજન્ય જ્ઞાનની ક્રિયાનો વેગ ૨૨૬૫૧૨૦ માઇલ હોય છે. એવી રીતે આકર્ષણ શક્તિની ગતિ અને તેના તાત્કાલિક વેગના સંબંધમાં જે શોધ થઇ છે તે ઉપરથી જણાય

છે કેઃ પ્રકાશમાં જેટલો વેગ છે, તેથી ઓછામાં ઓછો પાંચ કરોડ ગણો વધુ વેગ તાત્કાલિક આકર્ષણશક્તિમાં હોય છે. આ પ્રકારની એ સર્વ શક્તિયો પ્રાણનું જ પરિણામ છે. છાન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કેઃ પ્રાણ આશાથી વધુ તર છે, કેમકે કુંભારના ચાકની વચલી નાભિમાં સર્વ આરા જોડાયલા રહે છે તેમ આ પ્રાણમાં સર્વ જોડાયલું છે. અર્થાત પ્રાણના વશમાં સર્વ છે.

ગુરુત્વ, અછિદ્રત્વ, ઉષ્ણતા, પ્રકાશ, ચુમ્બકત્વ, વિદ્યુત અને સર્વ ભૌતિક શક્તિયો, ફીઝીકલ પ્રોસેસ–રસાયન પદાર્થની શક્તિયો, કેમીકલ પ્રોસેસમાં–વનસ્પતિ, પ્રાણિજાતિ, મનુષ્ય જાતિમાં રહેલી સર્વ શક્તિયો અને વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયની સર્વ શક્તિયો પ્રાણ–(Motion)માંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં આકાશ ઉપાદાન કારણ છે અને પ્રાણ નિમિત્ત કારણ છે. સર્વ પ્રાણી આકાશથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશ સર્વગામી છે તેમ પ્રાણ પણ સર્વગામી છે. પ્રાણ જ આકાશને દૃશ્યરુપ આપે છે. એ બે આવરણ વિક્ષેપાત્મક આકાશ અને પ્રાણને એકરુપ કરનાર સર્વના મુળ બીજસ્વરુપ એક માત્ર પરમાત્મા છે.

પ્રકૃતિના બે અંશ પરમાત્મતત્ત્વ–સંભૂત છે. અને તે તત્ત્વને આત્મા, પરમાત્મા કે પરબ્રહ્મ કહે છે. તેની ઉપાસનાથી, તેની ભાવનાથી, તેની કલ્પનાથી, તેની જીજ્ઞાસાથી, તેનું જ્ઞાન થઇ, પ્રાણતત્ત્વનું અમોઘ બલ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે અને તે સર્વજ્ઞ થઇ શકે છે. માયા એટલે અજ્ઞાનનું આવરણ. તેનો નાશ થતાં શુદ્ધ બ્રહ્મતત્ત્વમાં જીવાત્માનો લય થઈ જવો, એકી ભવન થઇ જવું, એજ સાચો પુરુષાર્થ છે. એ માયાને લીધે અંતઃસૂર્યની પ્રચ્છન્નતાને લીધે સંસારમાં અનેક દુઃખ, સંકટ અને વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો નાશ કરવો, નાના

પ્રકારના ભેદભાવને ભિન્નતાનો નાશ કરી માનસિક ચિન્તા વ્યાકુલ-તાને દૂર કરવી એ સર્વ કાંઈ આકાશ અને પ્રાણપર સત્તા પ્રાપ્ત કર-વાથી જ થઇ શકે છે.

બ્રહ્મદર્શી પુરુષ મૃત્યુને જોતા નથી, રોગ કે દુઃખને જોતા નથી, તે બ્રહ્મદર્શી માત્ર બ્રહ્મનેજ જુએ છે અને એથી તે અન્ને સર્વ પ્રકારે સર્વ વસ્તુને અથવા બ્રહ્મને જ પ્રાપ્ત કરે છે. એ આકાશ અને પ્રાણ બન્ને આપણામાં ઓતપ્રોત ભરેલાં છે એકરસ છે અને અભિન્ન છે. પરંતુ તે ઉપર કહ્યું તેમ નિદ્રામાં પ્રચ્છન્ન કિંવા અજ્ઞાનનાં આવર-ણને દૂર કરી પૂર્ણ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું એ આપણું કર્તવ્ય છે. એ અપૂર્વ, અપાર અપરિમિત સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવું એ અશક્ય નથી તેમ અસંભવિત નથી. માત્ર પ્રાણાયામના અભ્યાસથી તે સાધ્ય થઇ શકે છે. શરીરના અણુઅણુમાં એ પ્રાણ જ્યોતિનો—સૂર્યચક્રનો પ્રકાશ ફેલાવવો જોઇએ. પ્રકાશને ફેલાવવો સાધ્ય થતાં જ શરીરની જીવન-શક્તિ તમારે હાથ આવી જશે. પછી તમારૂં શરીર તમારી ઇચ્છા-નુસાર ચાલશે. શરીરમાં કોઇ વ્યાધિ થતાં તમે સહજમાં તે મટાડી શકશો. એટલું જ નહિ પણ અન્યના શરીર ઉપર પણ તમે તમારો અધિકાર જમાવી શકશો.

જગતની રચના અને ગતિ તરફ લક્ષ્ય આપતાં સમજાશે કે સંસર્ગદ્વારા જ અનેક ગુણઅવગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. જો પ્રાણાયામથી તમે તમારા શરીર ઉપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી શકશો તો તે અધિ-કાર તમે તમારી પાસેના બીજાં શરીરો ઉપર પણ પ્રાપ્ત કરી શકશો. અર્થાત્ તમારૂં શરીર પોતે જ પોતાના સંસર્ગથી અન્યનાં શરીર ઉપર અધિકાર જમાવી શકશે. તમે નીરોગ હશો તો તમારા સંબં-ધમાં આવનાર નીરોગી થશે. તમે દુઃખી હશો તો તમારા સંબંધમાં

આવનાર દુઃખી થશે તેમ તમે તમારા શરીરથી બીજાના ઉપર અસર કરી શકશો. આ અપૂર્વ શકિતનો લાભ આજકાલતો પાશ્ચાત્ય દેશોમાં સારો લેવાય છે. પોતાની દૃષ્ટિથી કે સાનિધ્યથી કે કોઇ ક્રિયાથી રોગ મટાડવા, ઇચ્છિત કાર્યો સિદ્ધ કરવાં, પુષ્કળ ધન કમાવું વિગેરે અદ્‌ભૂત કામ તેઓ કરી રહ્યા છે. દિવસે દિવસે ત્યાં તેનો વધુ ફેલાવો થાય છે. આપણે ત્યાં આ વિદ્યા પ્રાચીનકાળમાં સારી ખેડાઇ હતી પણ હાલ તો આપણને પ્રયત્ન કરવાથી તેનો લાભ મળતો નથી. તે વિદ્યાને ભૂલી ગયા છીએ અર્થાત આપણે નિદ્રામાં અને આળસમાં પડેલા છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કેઃ જગત્‌માં પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના સ્વાર્થ માટે, પોતાની મુકિત માટે પ્રયત્ન કરશે તો કોઈ પણ એક વખતે તેનો સ્વાર્થ સધાશે, પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત થશે અને મુકિત મેળવશે. જે એમ કહેતા હોય કેઃ મનષ્ય માત્રને કોઈ પણ એક વખતે મુકિત મળશે તો મને પણ કોઇ એક વખતે મળશે એમ કોઈ માનતું હોય તો તેણે યોગમાર્ગનો આશરો લેવાની જરૂર નથી. કરોડો વર્ષોનો લાંબો માર્ગ કોઈ પ્રકારે જલ્દી શી રીતે હસ્તગત થાય તે બતાવવાનું કામ યોગનું છે. જેને મુકત થવાની તિવ્ર ઇચ્છા છે તેને ટુંકો માર્ગ બતાવવો એ યોગનો ઉદ્દેશ છે. આ અનન્ત ક્ષીરસાગરમાંથી થોડી થોડી શકિત પ્રત્યેક મનુષ્ય, પ્રત્યેક ક્ષણમાં લે છે તો તેની તે આકર્ષણ શકિત કેમ વધારવી તેનું રહસ્ય બતાવવું એ યોગનું કામ છે. જગત્‌માં સર્વ સન્ત, મહાત્માઓએ પોતાના એક જ જન્મમાં મુકિત મેળવી હોય છે, અર્થાત જે રસ્તેથી જતાં સામાન્ય મનુષ્યોને કરોડો વર્ષ વીતાવવાં પડે છે તે રસ્તેથી થોડાજ વર્ષમાં તે ગયા હોય છે. જે પચાસ જન્મ લેવાથી ન સિદ્ધ થાય તે કાર્ય મહાપુરુષોએ એકજ

જન્મમાં પૂર્ણ કર્યું હોય છે. તેમણે પોતાના આયુષ્યની એક ક્ષણ પણ નકામી ગુમાવી નથી. તેમનું લક્ષ્ય માત્ર મુકિત મેળવવા ઉપર જ હતું. જેમણે તે એકજ જન્મમાં મેળવી હતી. ચૈતન્ય સાગરમાંથી અનન્ત સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની તમારી શકિતને તમે વધારી શકશો તો માત્ર એકજ જન્મમાં મુકિત મેળવી શકશો. તે શકિતને કેવી રીતે વધારવી અને કેવી રીતે એકત્ર કરવી તે શિખવવા માટે જ આ પુસ્તક છે.

પ્રકૃતિદેવીએ જગતમાં મનુષ્ય સિવાય બીજાં પ્રાણિયોમાં તો આ પ્રાણશકિતનો વિકાસ—તેના જન્મથી મરણ સુધીમાં તેના ઉપયોગને માટે કરી મૂકેલો છે. તેમને તે શકિતનો વિકાસ કરવા ગુરુ પાસે જવાની જરૂર નથી કે અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. પણ તેમના આયુષ્યની સાથેજ પોતે પોતાનો નિયમિત વિકાસ કરી શકે છે. પ્રકૃતિએ મનુષ્યના શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તેનું શરીર પોતે એકલું કાંઈ કરી શકતું નથી. પરંતુ તેને ઇન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિનો આશ્રય લઇ તેના આધારે જ કરવું હોય છે તે કરી શકે છે. વિદ્યુત્પ્રકાશ શકિતમાપક યંત્રની ગ્રાહકશકિત મનુષ્યના જ્ઞાનતંતુઓની શકિતથી ઘણી વધારે છે. મનુષ્યોના નેત્રોથી ન જણાનારા અસંખ્ય તારાઓ ફોટોગ્રાફની પ્લેટોમાંથી જોઈ શકાય છે. અર્થાત પ્લેટ ઉપર તેનાં એકસ–કિરણો ઉતરી આવે છે. મનુષ્યની જ્ઞાનેન્દ્રિયનું અગમ્યજ્ઞાન દુર્બિનવડે જાણી શકાય છે. માયક્રોફોન યંત્રવડે માખીના પગની હીલચાલ સાંભળી શકાય છે. રેડિયોમાયના મિટરથી દોઢ માઇલ ઉપર બળતી મીણબત્તીની ઉષ્ણતાનું સ્પર્શજ્ઞાન થઈ શકે છે. સ્પેક્ટ્રાસ્કોપવડે શુદ્ધ અને મિશ્ર રંગોનું નિરક્ષણ થઈ શકે છે. મનુષ્ય ન ગાઇ શકે તેવું સુંદર ગાયન ફોનોગ્રાફ સંભળાવી શકે છે. આ સર્વ રચના મનુષ્યની હોવા છતાં પણ મનુષ્યમાં એ શક્તિની બરોબરી કરનારી

શક્તિ નથી જણાતી તેનું શું કારણ? મનુષ્યે જે પ્રાણશક્તિ–સૂર્યચક્ર દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને એવાં એવાં અનેક યંત્રો બનાવ્યાં, પણ તે શક્તિને તેણે નિરંતરને માટે જાગ્રત ન કરી અથવા તેને જાગ્રત કરવાને માટે તેની ધારણા પણ કરી નહિ એજ કારણ છે. તે થોડો સમય જાગ્રત થતાં મનુષ્ય એવાં એવાં અનન્ત શક્તિશાલી યંત્રોની રચના કરી શકે તેમ છે તો તેને હંમેશને માટે જાગ્રત કરતાં–તેના ઉપરના આવરણને દૂર કરતાં તેને પછી કદી સુવા ન દેવાથી તે શું ન કરી શકે? જો આ સૂર્યચક્ર કિંવા કુંડલિનીને હંમેશને માટે મનુષ્ય જાગ્રત કરી શકે તો તે અનન્ત બલવાન બનીને, પોતાની દિવ્યદૃષ્ટિદ્વારા, કાનદ્વારા, નાકદ્વારા, રસના—જીભદ્વારા, ત્વચાદ્વારા, અને કોઇ યંત્ર, દેવ કે સૂર્યને જ્ઞાનગમ્ય ન થનારા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ અણુ–પરમાણુ આદિ પદાર્થને જોઇ શકે છે, સાંભળી શકે છે, સુંઘી શકે છે, ચાખી શકે છે અને સ્પર્શ પણ કરી શકે છે.

આ વિદ્યા, આ જ્ઞાન, આ વિષય, આ મણિપુરચક્ર, પ્રાચીન કાલથી આપણાં છે, તેને આપણે જાણીએ છીએ, તેના વડે આપણે સર્વ કાંઇ મેળવ્યું હતું, છતાં આપણે કાલવશ, દુર્ભાગ્યવશ થતાં-આળસુ, ઉદાસ, નિરૂત્સાહી, બની ગયા છીએ અને જેથી આ મણિપુરચક્ર પણ હંમેશને માટે સુઇ ગયેલુ છે, નિદ્રામાં છે જેથી આપણે નિરૂદ્યોગી, નિરૂત્સાહી, દરિદ્રી, કર્મ ધર્મ હીન બની બેઠા છીએ, શ્રુતિ કહે છે કેઃ '**उत्तिष्टत, जाग्रत, प्राप्त वराान्नि बोधत**' ઉઠો, જાગ્રત થાઓ અને પ્રાપ્ત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરી લો. હવે આપણે જાગ્રત થવાનું છે અને દઢતાથી, પૂર્ણ નિશ્ચયથી, યથાશક્તિ અભ્યાસ કરી આ આંતર સૂર્યનો ઉદય કરવો ઘટે છે. આ સૂર્યચક્રને જાગ્રત કરો તેના દિવ્ય તેજનો પ્રકાશ ખુલ્લો કરો જેથી આપણાં સર્વ દુઃખ દૂર થશે,

દરિદ્રતા ભાગી જશે, અવનતિ મટશે અને સુખી શ્રીમાન અને ઉન્નત બની શકાશે.

આ અભ્યાસ આપણે વધારવાનો છે. રોજ આપણે સંધ્યાદિ નિત્યકર્મ તો કરીએ જ છીએ. પ્રાતઃકાલે ઇશ્વરપૂજન, માળા, ભજન વિગેરે તો કરીએ જ છીએ તો તે સમજીને કરવું. અને પ્રાણાયામ રહસ્ય સમજી કરવો, ધ્યાન સમજીને ધરવું, જપ સમજીને કરવા, વૃત્તિઓને વિષયોમાંથી પાછી વાળી હૃદયમંદિરમાં રહેલા આત્મામાં સ્થિર કરવી અને પછી આવાં પુસ્તકો વડે, ભાગ્યોદયદ્વારા અનેક યુક્તિ પ્રયુક્તિ શીખી, સૂર્યચક્રને જાગ્રત કરવાનો અભ્યાસ કરવો.

આ પ્રમાણે રોજ અભ્યાસ કરવો જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખો, એ અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવો. સહવારમાં બને તેટલા વ્હેલા ઉઠો, સ્નાનાદિથી પરવારી સંધ્યાદિ નિત્ય કર્મમાં જોડાજો. ૐનો જપ કરજો પ્રાતઃકાલમાં સૂર્યનાં કિરણોને શરીર ઉપર પાડવાનો અભ્યાસ કરજો. ઘંટાનાદની માફક રણકાર કરતા ૐ કારનો જોરથી ઉચ્ચાર કરજો

આ વખતે ભાવના કરવી કેઃ " હું મારા શરીરમાં જગત્‌ની સર્વ શક્તિઓને એકત્ર કરી રહ્યો છું. પ્રાણશક્તિનો સંચય મારા શરીરના અણુ અણુમાં થઇ રહ્યો છે. અને તેમાં જ ચિતિશક્તિનો નિરોધ થઇ રહ્યો છે. " આવી ભાવના રોજ સહવારમાં કરવી. આ ભાવના કરી રહ્યા પછી સંધ્યાદિ નિત્યકર્મમાં જોડાજો. એકાંતસ્થાને શાંત જગામાં પદ્માસન વાળી, કમર સીધી ટટાર રહે, ગર્દન ઉંચી રહે તેમ બેસી મુખ બંધ રાખવું.

શાંત થઇ નાકદ્વારા અંદર જોરથી શ્વાસ લેવો અને પછી નાકના છિદ્રને અંગુઠા ને અનામિકાથી બંધ રાખી બની શકે તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રોકી પછી નાકના ડાબા છિદ્ર દ્વારા તેને ધીમે

ધીમે બહાર કાઢો. આ પ્રમાણે જેમ બને તેમ ઊંડા શ્વાસ લેવા. આ પ્રમાણે દીર્ઘશ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા ૫ થી ૨૧ વખત સુધી કરવી. અર્થાત પ્રાણાયામ આવડતા હોય તો તે કરવા, પછી સંધ્યા જપ, માળા ઇત્યાદિ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે શાંત ચિત્તે સત્કર્મ કરવું.

તે ક્રિયા કર્યા પછી, જમી પરવારી વ્યવહારમાં જોડાઓ છતાં પણ તેમાં વખત મળે તે વખતે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી. વૃત્તિઓને અંદર જોડવી. આંખો ઉઘાડી રાખી ચિત્તને હૃદયમાં સ્થાપી શાંભવીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો. જેમ બને તેમ શ્વાસ અંદર રોકવાનો અભ્યાસ વધારતા જાઓ, ત્રાટક કરતાં શીખો. વારંવાર આંખો ઉઘાડ મીંચ કરવાનું બંધ કરતા જાઓ. અને વૃત્તિઓને અંતરાત્મામાં પરોવતા જવી. શ્વાસ ગમે તેટલા જોરથી ભલે અંદર લ્યો પણ જ્યારે બહાર કાઢો ત્યારે ધીરેથી બહાર કાઢવા. ને સાયંકાલ પણ સંધ્યાદિ કરી થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં જઇ સીધા ટટાર ઉભા રહી ૐનાઉચ્ચાર પૂર્વક દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ કરવા. રાત્રે સુતી વખતે છતા સૂઇ રહી, શરીરને શિથિલ કરી—ઢીલું કરી બને હાથ સીધા મૂકી અને શ્વાસ લઇ પેટ શ્વાસથી ભરી લેવું. છાતી, પેટ અને નાભિ સુધી શ્વાસ લઇ જઇ, થોડીવાર રોકી પછી ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે પાંચ સાત વખત દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી, પછીકાંઇ વાતનો વિચાર કે ચિંતા ન કરતાં આખા દિવસની સર્વ વાતો ભૂલી જઇ ૐ મંત્રનો જપ કરતા કરતા અંતરમાં વૃત્તિઓ પરોવી ઉંઘી જવું.

દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરતી વખતે અથવા કોઇપણ બીજી ક્રિયા કરતી વખતે તમારે પ્રાણશકિત ઉપર—સૂર્યચક્ર કે મણિપુરચક્રમાં ૐ કાર ઉપર પુરુ લક્ષ આપવું. મુખથી ૐ નો જપ કરવો અને

હૃદયમાં તેની ધારણા કરવી. શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવામાં કે પ્રાણાયામ કરતી વખતે મુખથી કદી પણ શ્વાસ ન લેતા અને કદી પણ મોંથી શ્વાસ બહાર કાઢતા નહિ. અર્થાત મોં ઉઘાડું રાખી પવન અંદર લેવો નહિ કે મૂકવો નહિ. આ પ્રમાણે ક્રિયા દૃઢ વિશ્વાસથી, નિશ્ચયપૂર્વક પ્રયત્નશીલ થઇ કરવાથી આત્મજ્યોતિનાં દર્શન થઇ શકેછે.

આ આંતર ક્રિયા કરવાથી સદ્વિચારનું સેવન થશે. વિચારમાં માધુર્ય, ગાંભીર્ય અને સૌંદર્ય જણાશે, શ્વાસપ્રશ્વાસનું ચાલવું ઓછું થઈ જશે. શ્વાસસરલતાથી વ્હેવા લાગશે, મનની ચંચળતા ઓછી થતી જશે, સ્થિરતા પ્રાપ્ત થશે, શરીર હલકું જણાશે અને મળમૂત્ર અને કફ ઓછો થશે. શરીરમાં આરોગ્યતા, લઘુતા. ઓજસ, અને ચપળતા આવશે, આહાર ઓછો થશે, ખાવાપીવાનું નિયમીત થઇ અન્નનું પાચન થઇ બળની વૃદ્ધિ થશે.

આ ક્રિયાથી નિદ્રા અને ક્ષુધાતૃષાને સહન કરવાનું બળ આવશે. શરીરના ધર્મો નિયમિત થશે, નિર્ભયતા, નિઃશંકતા, નિરામયતા, અને શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. ઇચ્છા માત્રનો ત્યાગ થશે, ચિત્તનો પ્રકાશ બહાર જણાશે, વર્તમાન અને ભવિષ્યની વાત જણાશે અને ધીમે ધીમે ઈશ્વરની દિવ્ય વિભુતિયોનો અનુભવ થશે. પરોપકાર, દયા, પ્રેમ, ઉદારતા, મૈત્રી, કરુણા, મુદિતાનો ઉદય થશે, ધર્મમાં પ્રવૃત્તિ થશે, અને સર્વની સાથે સહાનુભૂતિ પ્રકટશે.

આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતાં યમ નિયમાદિનું સ્વાભાવિક પાલન થશે, ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થશે, ઈશ્વરમાં ચિત્ત જોડાશે, ધાર્મિક ગ્રંથો વાંચવાનું મન થશે, ભજન, પૂજન ને ધ્યાનમાં ચિત્ત જોડાશે, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ ષડવિકારો શમી જશે. સ્વભાવમાં માધુર્ય, માર્દવ, આર્જવતા જણાશે, દ્વેષભાવ છુટી જશે. કોઇની સાથે

વેર બુદ્ધિ ઉત્પન્ન નહિ થાય અને ચિત્તમાં આનંદનો સંચાર થશે. શોક, દુઃખ, ચિન્તા, મોહ, આવશ્વાસ, ઉદ્વેગ, વ્યાકુલતા, વિગેરે વિકારોનો દીવસે દીવસે વિલય થશે, અને તેની જગાએ સુખ, શાંતી, આનન્દ, ઉત્સાહ, આરોગ્ય, બળ અને ઓજસ પ્રકટ થવા લાગશે.

ઇશ્વરની ભાવના, ઇશ્વરની ધારણા અને ઈશ્વરની ભક્તિ થશે, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ, ઈશ્વરનો વિશ્વાસ, ઇશ્વરનું પૂજન, ઇશ્વરનું ભજન ઈશ્વરનું દર્શન, અભેદ દૃષ્ટિથી પ્રાપ્ત થશે. દીવસે દીવસે વિશ્વપ્રેમ ઉપજતાં સર્વત્ર સમભાવના થશે. અને ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધતાં દૈવી સંપત્તિ પ્રાપ્ત થઇ ઉન્નતિના પગથીયે ચઢતાં આત્મજ્યોતિનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન થશે. આ પ્રકારની પ્રાપ્તિ થવી એજ સુર્યચક્ર કિંવા મણિપુર; ચક્રની ધારણાનું ફળ છે.

મનની વૃતિયો એ આપણા વિચારનાં બહારનાં અંગ છે. આપણે તે ઘણેભાગે ભૂલી જઇએ છીએ. મનોવૃતિ એ સ્વામી છે. બુદ્ધિ એ તેની દાસી છે. અંતઃકરણ શ્રદ્ધા અને ધર્મનું નિવાસ સ્થાન છે, મનોવૃતિથી જ સર્વ કામ બને છે. અને તેનાથી કાર્યમાં પ્રવૃતિ થાય છે. જ્યાં સુધી મનોવૃત્તિનો સુધારો થતો નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિરુપી દાસીને સુધારવાનું કાંઇ ફળ નથી. આથી જ ભગવાન પતંજલિએ મનોવૃત્તિઓને સ્થિર કરવા માટે આખું યોગદર્શન બનાવ્યું છે. પાતંજલી ભગવાન કહે છે કેઃ **યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ** ચિત્તવૃત્તિયોનો નિરોધ કરવો એજ યોગ છે, મનોવૃત્તિયોને સુધારવાથી જ આલોક અને પરલોક સુધરી અન્તીમ ધ્યેય સાધ્ય થાય છે. મનોવૃતિયોનો સુધારો કે બગાડો એ મણિપુરચક્રમાં સ્થિત કુંડલીનીના જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. અને તેથી તેને જગાડવી એ જ મનુષ્ય જન્મનો સાચો પુરુષાર્થ છે.

મનુષ્યે આ રી યમનિયમાદિને પાલન કરી, સંધ્યા કરવાની

યોગ્યતા મેળવી, સંધ્યાના રહસ્યને સમજી, પ્રાણાયામાદિ ક્રિયાઓ કરી, ચિત્તવૃત્તિયોનો નિરોધ કરી અંતર્લક્ષ્યદ્વારા બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તો જ તેનો જન્મસાર્થક થાય છે. પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર આ રીતે થઇ શકે છે. તત્ત્વવિચાર પણ તે જ કહેછે. યોગ પણ એજ રસ્તો બતાવે છે અને ભક્તિ પણ એ જ માર્ગ બતાવે છે. જેને જે ફાવે તે માર્ગે ઇશ્વરનાં દર્શન કરવા યત્ન કરવો ઘટે છે.

ઘણા સંધ્યાપુંજા તો મરતા સુધી કરે છે પણ તે સમજ્યા વગર કરતા હોવાથી તેના ખરા ફળને મેળવી શકતા નથી. કેટલાક તો માત્ર દેવ રાજી થાય, ગાયત્રી દેવી પ્રસન્ન થાય, વ્યવહાર ઉત્તમ પ્રકારે સધાય, ધનધાન્ય મળે એવા હેતુથી જ આ સત્ક્રિયાઓ કરે છે. તેમનો ઉદ્દેશ ઇશ્વરપ્રાપ્તિનો હોતો નથી. તેઓ ભલે મંત્ર જપતા હોય છતાં મંત્રના અર્થ અને તેના રહસ્યને સમજતા નથી. તેમને **અહં-બ્રહ્માસ્મિ**ની ભાવના કરવાનું, ' હું બ્રહ્મ છું ' એવું માનવાનું કહેવામાં આવે તો ભડકી ઉઠે છે. મંત્ર ભલે તે જપતા હોય પણ મંત્રના રહસ્યને ન જાણવાથી અવળી ભાવના કરે છે અને તેથી જન્મારા સુધી દુઃખી અને દરિદ્રી રહે છે. તેમણે હવે પછી સમજીને સત્ક્રિયાઓ કરવી, યમનિયમનું પાલન કરવા ખાસ લક્ષ્ય આપવું અને તે પછી સંધ્યાદિ પણ સમજીને કરવું. જેથી અંતે ઇશ્વરદર્શન થયા વગર રહેશે નહિ, આ અનુભવસિદ્ધ માર્ગે ગયેલા મનુષ્યો દેવ થઇ ગયા છે, મહાપુરૂષો ગણાય છે અને તમે પણ જો આ પ્રમાણે બ્રહ્મ-દર્શન કરવા ઇચ્છિશો તો કરી શકશો.

સમાપ્ત.

ભૂત ભવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત જાણવી હોય તો

ભવિષ્યવેત્તા (ચોથી આવૃત્તિ)

યાને ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યા—આ નામનું પુસ્તક મંગાવો. જે પુસ્તક ઉપરથી દરેક માણસ ભવિષ્યમાં શું બનશે તે જોઇ અને જાણી શકશે. તેમાં નીચે પ્રમાણે અનેક પ્રકરણો છે.કીં. રૂ. ૫-૦-૦ પોષ્ટ ૦ ૮ ૦.

પ્રા. ૧—૨—સંવત્સર, શક, માસ, અયન, રાશી. ગ્રહો, નક્ષત્રો, યોગ, કરણ, ચંદ્ર, વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા.૩ તે દરેકમાં કરેલા શુભાશુભ કર્મોનું ફળ. પ્રા. ૪ થી ૯ ગ્રહોનાં ફળ, નાની મોટી પનોતી, અશુભ ગ્રહો, મહાદશા, દિનદશા, વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા. ૧૦–૧૧ તમામ પ્રકારના મહુરતો જોવાની રીત. પ્રા—૧૨ લેણાદેણી, તારા, નાડી, યોની, ગણ વિગેરે જોવાની રીત, પ્રા–૧૩ ચોરાયેલી વસ્તુ જડશે કે કેમ તથા તે ક્યાં ગઇ છે તે જોવાની રીત, પ્રા. ૧૪ કાર્યસિદ્ધિ માટે પ્રશ્નો જોવાની રીત. પ્રા. ૧૫ જન્મ, નામ વીગેરેનું ફળ, પ્રા. ૧૬ ગ્રહો, અને રાશી, શુભાશુભ, રૂપ, રંગ, મૈત્રી વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા. ૧૭—૧૮ જન્મોતરીની કુંડળીઓ બનાવવાની રીત ને તે જોવાની રીત ૧ થી બારે ભાવનું, ગ્રહો રાશી વાર ફળ, દ્રષ્ટિનું ફળ, અંગ્રેજી રીતે ફળ, પ્રા. ૧૯ બારે ભવોનું મિશ્રફળ. ભાગ્યોદય, દાસપણું, અંધિપણાનું, રોગ, સ્ત્રીસુખ, લગ્નનું સુખ, પ્રજાનું સુખ, જીંદગીનું, શરીરનું સુખ, અકસ્માત ધનપ્રાપ્તિ રાજ્યલક્ષ્મી, વહાનનું, મકાનનું, માબાપનું, વિદ્યાનું, વંશનું, મિત્રનું, નપુષકપણાનું, મુસાફરીનું, વ્યાપાર, નોકરી. ધનસંપત્તિનું સુખદુઃખ ક્યારે મળે વિગેરે જોવાની રીત. પ્રા. ૨૦ ગ્રહોની દૃષ્ટિનું ફળ, પ્રા. ૨૧ સ્ત્રીની જન્મકુંડળી ઉપરથી સ્ત્રીનું, તેના પતિનું, સધવા કે વિધવાનું સુખ દુઃખ જોવાની રીત. પ્રા. ૨૨ થી ૨૭ હોરા, દ્રષ્કાણ વિગેરે કુંડળીઓ જોવાની રીત. પ્ર. ૨૮ મું આધાન બાબત, સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે કે કેમ, સ્ત્રી પુરૂષનું મૃત્યુ, ગર્ભવંતીને શું જન્મશે, હાથ પગ વગરનું બાળક અવતરવા બાબત. પ્રા. ૨૯—જન્મ વખતે અંધારૂં હતું કે દીવો

હીસ્ટીરીઆ પીલ્સ.

સ્ત્રીઓને જુવાન વયમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. પછાડ આવે; બેભાન થઇ મોંઢે ફીણ આવે; હાથપગ ઘસે; કેટલીક સ્ત્રીઓ ધુણે ને લવારી કરે છે. કેટલાકો ભુતના વ્હેમમાં ભુવા આખડીમાં પૈસા ખર્ચે છે. આ દવાથી ગમે તેવો જુનો હીસ્ટીરીઆ; વાઇ, મૂર્છા, અને ફેફરૂં મટે છે. ઘણી સ્ત્રીઓના રોગો મટી ગયા છે એક વાર વાપરવા ખાસ ભલામણ છે. કીં. રૂ. ૨—૦—૦ અનુપાનની કીં રૂ ૨, બન્ની રૂ ૪—૦—૦ સુંઘવાની ડબી રૂ. ૧ની મફત મળશે.

પણજથી ભગવાનજી રણછોડજી લખે છે કે;—અમારા ઘરમાં એક બાઇને હીસ્ટીરીઆ પીલ્સ અને અનુપાનનો ઉપયોગ કરાવ્યાથી અઠવાડીયું ન થયું તેવામાં તો તેને આરામ થઇ ગયો એથી મને નિશ્ચય થયો છે કે હીસ્ટીરીઆ ઉપર તમારી એ દવા રામબાણ નીવડી છે.

હરસનાશક ગુટિકા

આ દવાથી તમને ગમે તેટલી લાંબી મુદતના હર્ષ હશે, લોહી પડતુ હશે કે સુકા હશે અને કોઇ પણ ઉપાયે મટતા નહિ હોય, ઘણી દવાઓ કરી કંટાળ્યા હશો, ઓપરેશન કરાવી થાકયા હશો તોપણ આ દવાથી તમને હરસ મટશે. દુઝતા હરસ હશે ને લોહી પડતું હશે તે તો એક જ દિવસમાં મટી જશે. આ દવા હરસ ઉપર એવી ગુણકારી જણાઇ છે કે તેનાથી હજારો માણસોએ પોતાનું હરસનું દરદ નાબુદ કર્યું છે. આ સબંધી સંકડો સરટીફીકેટો મળ્યાંછે, કીંરૂ ૩-૦ અનુપાનના ડબાની કીં.રૂ ૨

સ્વામીનારાયણના મંદિરના કારભારી મી. મગનલાલ લખે છે કે તમારી હરસની દવાથી મને પચીસ વર્ષનું હરસનું દરદ મટયું છે હું ઘણી દવા કરી કંટાળી ગયો હતો પણ તમારી દવાથી મને ફાયદો થયો છે જેથી હું ઉપકાર માનું છું. હરસને માટે આ દવા અસર કરનારી છે.

દવે કેમીકલ વર્કસ અમદાવાદ.

રાજર્ષિ—સંસારમાં સર્વ વૈભવો છતાં એક રાજા ઋષિમયજીવન શી રીતે ગાળી શકે છે. અનેક લોભ લાલચથી ન ફસાતાં, પ્રપંચની જાળમાં ન ફસાતાં છેવટે રાજપાટને છોડી ચાલ્યા જાય છે અનેક પ્રપંચીઓ તેને હેરાન કરવા મથે છે. છતાં ઇશ્વર ઉપર શ્રધા રાખવાથી તેને પ્રપંચીઓ વશ થઇ પાછું રાજ મળે છે. કીં. રૂ. ૧—૮

સરવે, રેવન્યુ અને ફોજદારી કાયદાનું જુથ

ચોથી આવૃત્તિ—આ પુસ્તકમાં ઇંડીઅન પીનલ કોડની અગત્યની કલમો, ક્રીમીનલ પ્રોસીજર કોડ, ડીસ્ત્રીક્ટ પોલીસ એક્ટ, વિલેજ પોલીસ એક્ટ, લેન્ડ રેવન્યુ કોડ; તે ઉપર થયેલી રૂલ, મામલતદાર કોર્ટ એક્ટ, ગમના ને તાલુકાના નમુના, સરવાયની રૂલ, સર્કલ ઇન્સ્પેકટરની રૂલ. અપીલનો એકટ. આબકારી એકટ, મીઠાનો એકટ વિ.૨૦ કાયદાઓ છે રૂ. ૪—૦

ઘરનો વૈદ— આ એક ઉત્તમ વૈદકનું પુસ્તક છે. જેના દશ ભાગ છે. તેમાં લગભગ ૫૦] પ્રકરણો છે. જેમાં શરીરનું ને તેની અંદર આવેલા અવયવોનું જ્ઞાન, ઇંદ્રિયોનું જ્ઞાન, વનસ્પતિ કોષ, કુદરતી ઉપચારો, દરેક રોગ, તેનાં કારણો, લક્ષણ, ને ઉપાયોનો સમાવેશ છે. કીં. ૦—૧૨—૦.

વૈદ યાને વૈદક ભાગ ૧ લો અને ૨ જો.

આ પુસ્તકમાં તમામ રોગ મટે એવાં ઔષધો અને વનસ્પતિશાસ્ત્ર આપવામાં આવ્યાં છે. આ ઔષધો અકસીર વનસ્પતીમાંથી તે શી રીતે બનાવવાં તથા કઇ દવા કયા રોગ મટાડે છે તે તથા દવા કઇ કઇ વનસ્પતીની કેવી રીતે બનાવવી તે તથા દરેક ધાતુ તથા વિષનું શોધન કરી ભસ્મો બનાવવાની રીત; તથા તેની ખાવની માત્રાઓ; અવલેહો, ઘૃતો, તૈલો, તથા આસવો વગેરે બનાવવાના પ્રયોગો દરેક માણસ સમજી શકે તેવા આપ્યા છે. કીં રૂ ૧॥.

વીનોદચન્દ્ર— એક અતિ રસમય અને બોધક વાર્તા છે. આ પુસ્તકમાં સત્યનો જય અને અસત્ય, પ્રપંચ, વ્યભિચારાદિ દુર્ગુણોથી થતા વિનાશોનો એવો ચિતાર આપવામા આવ્યા છે કે ખરેખર વાંચનાર મનુષ્ય ગમે તેવો દુર્ગુણી હશે તોપણ તે સદ્ગુણી થશે કીં રૂ.૧-૦

તપસ્વી રાજકુમાર— આ પુસ્તક વાંચવાથી અનેક અતિહાસિક બનાવો માણસોને આભા બનાવી દે છે, વાંચતાં તેને હાથમાંથી મૂકવું ગમતું નથી. મનુષ્યને આનંદમાં ખુશ કરનાર ને બોધ આપનાર આ નવલકથા છે. કીં. રૂ. ૧—૮—૦

વ્યવસ્થાપક—ભાગ્યોદય—અમદાવાદ.

અર્ધી કિંમતે પુસ્તકો-પાકા પુંઠાનાં તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો
અર્ધી કિંમતે.

શ્રી અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક ગ્રંથમાળા

આ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થનારને તત્ત્વ જ્ઞાનનાં, અધ્યાત્મ જ્ઞાનથી ભરપુર પુસ્તકો—ગ્લેઝ કાગળનાં અને પાકા પુઠાનાં અર્ધી કીંમતે મળશે.

પ્રવેશ ફીનો રૂ. ૧ એક ભરી ગ્રાહક થવાય છે તે પછી દરેક પુસ્તક અર્ધી કિંમતે મળે છે. પ્રથમ પુસ્તક.

શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય.

આ પુસ્તક ક્રાઉન સાઇઝનું દળદાર છે જેમાં શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યનું સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર તેમણે કરેલા દિગ્વિજય સાથે છે. તેની કીંમત રૂ. ૫—૦ છે છતાં ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થનારને તે માત્ર રૂ. ૨—૮—૦ માં જ મળશે. પુસ્તકો દળદાર અને પાકા પુઠાનાં આવશે; બીજાં પુસ્તકો.

તત્ત્વવિચાર દર્શન—પ્રથમ પ્રવાહ; યોગવિદ્યા, સિદ્ધ મહાત્માઓનાં જીવન ચરિત્રો વિગેરે હવે પછી પ્રકટ થશે. દરેક પુસ્તક ૩૦૦ થી ૫૦૦ પાનનું થશે. ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક નહિ હોય તેને પૂરી કીંમતે પુસ્તકો મળશે. માટે આજે જ આ ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક થવા લખોઃ—

સંપાદક અધ્યાત્મ જ્ઞાનપ્રસારક કાર્યાલય.
અમદાવાદ.